

姉

創刊2号!!

再生医療は
お肌の
タイムマシン!!

底値のトマトを探してスーパーを巡っても
雑誌で見かけたステキなバッグをガマンしても、
捻出しなければならないお金がある!!

美容家計簿2013・春

これさえあれば、オシャレに困らない♡

美をつくる神アイテム♡

ファッション編 コスメ編 いろいろ編

美容クリニックの施術を値段×年齢で分類!!
何歳でどの施術をやればいいのかわかる★

姉の肌トラブル処方箋♡

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!

お姉さん新聞♡

肌再生医療徹底比較!! / またまだ
乾燥! 美顔器早春の陣 / 春ネイル
カタログ / みんなの常備食&風邪
対策 / 旦那の取り扱い説明書 / か
なつ久美先生の風呂上がり美容

見てみぬフリをした二の腕のお肉や
目尻のシワをやっつける!!

最新美容
ロコミ
114コ

お姉さんの 美容バイブル♡

若い頃は当たり前、でも歳を重ねることに
キツイ&イタイが増えてきた... 一歩オトナになるために♡

私、○○を卒業しました!!

2月→4月の寒い日乗り越え、春先取り!!
お姉さんたちの春イチコーデをSNAP♡

モノトーン服 vs カラー服!!

お姉さん
アゲハ

ageha

3月号 [定価 ¥580]

偶数月 7日発売 2013年3月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♡

もう
マンネリ
しない!!

外国人風 クセ毛風 お人形さん風
イケてる巻き下ろしをマスター♡

巻き下ろし LESSON!!

参考にしたい収納&インテリアのアイデア満載!!

姉世代の家庭訪問♡

★コンシーラーは部分で使い分け!!
★チークはピンク×オレンジで
若々しく♡
★アイラインは細めでぼかし命!!
★まゆげは自眉活かして太め♡
★シェーディングは
顔まわり1周で小顔!!

姉には姉の盛り方がある♡

オトナ磨きに 終わらないし!!

姉31人の春一番メイク講座♡

つけま・まつエク・カラコン図鑑付き!!

骨気 整体 糸でリフト

永遠のテーマ

小顔について実践調査!!

本当に小顔になれる 駆け込み施術5♡



Roen for Dazzy

Roen for Dazzy

検索



2.10 RELEASE



<http://roenfordazzy.com/>

販売代理店募集中

お問い合わせ先：03-3769-0201

超乾燥肌
の人に
オススメ!

イクスピアシリーズ

デイリーケアに最適のイクスピアシリーズからは、クリームとローションをご紹介。もっちり肌になれる上に、ベタつきもナシ♡

ジェル状クリーム

イクスピア
DRゲルクリームプラス
¥9,660

セラミドを高配合した、みずみずしい
きびきびとしたお肌に整える保湿クリーム。
アルギニンとPCA-Naをバランスよく配
合。防腐剤フリーで敏感肌でも安心して
使用できるのが嬉しい♡ また、雑
菌の混入を防ぐエアレス容器も特長。



毛穴を引き締めハリを与え
清潔なお肌へ♡

しっとりクリーム

イクスピア
DRナイトクリーム
¥10,290

ヒアルロン酸、ビタミンC誘導体、コ
エンザイムQ10など美容エキ스가たっ
ぷり入った保湿性にすぐれたナイトク
リーム。皮膚表面に保護膜を形成し、
バリア機能を高めます。肌の内側
からふっくらとした肌になりますよ♡



保湿にすぐれたしっとり
タイプの潤いクリーム♡

ローション

イクスピア
フランシスローション
¥6,825

アンチエイジング効果のあるフラレン
や、美白効果のある進化型ビタミンC
誘導体APPSを配合したローション。く
すみやシミ、シワに悩む方にオススメ。
紫外線やストレスなどのダメージからお
肌を守り、生肌へと導きます♡



お肌の老化を防ぐ、新世代の
アンチエイジングローション♡

3月までは手を抜けない!!
シワができる、その前に♡

乾燥対策♡

お姉さん百貨店商品企画部が「本当にいい!」と
実感したスキンケアをご紹介★ キレイな素肌作
りに一番こだわりのあるお姉さんたちが、本音
で選び抜いた選抜品♡ ぜひお試しあれ!!

アンチ
エイジングを
したい人に

hghシリーズ

美容成分を詰め込めるだけ詰め込んだ、極上のhghシリーズ。hgh (ス
ーパーアミノ酸) を配合し、ぜひたくな「高潤・高白」を叶えてくれます♡

高純度整肌美容液

hgh
モイスチャー
エッセンス
¥12,600

皮膚トラブルの回避と保湿力の
向上を考えた作られた高潤整肌
美容液♡ スポイトからとると、
とろりとコクがありますが、肌にな
じませるとサラッとした感触。お肌
にスッと浸透し、角質層まで染
み込むのが分かります★



皮膚トラブルに悩む人は
ぜひ一度お試しあれ!!

高潤クリーム

hgh
モイスチャークリーム
¥6,825

肌の正常化を追求し
て作られた高潤整肌
美容液。デリケート
肌でも安心して使用
できるノンアルコール、ノンパラベン
を採用。HGH様成分
とチンミ樹液を中心
に配合し、保湿機
能を高めてキメ細
い美肌へと導きます♡



うるおいをしつかりキープし
お肌の調子を整えてくれる♡

混合肌の
人に
オススメ!

ヌードドレッシング ザビューティセラム

クリームやオイルなど酸化の原因になる油分で
膜を作るのではなく、ザ・ビューティセラムの高
保湿成分で水分を長時間キープさせる美容液♡

美容エッセンス

ヌードドレッシング
ザ・ビューティセラム
¥9,345

濃厚で厳選されたアンチエイジ
ング成分により、お肌の水分を強
力にキープ。化粧水のあとに、こ
れ1本でスキンケアが完了するの
で、クリームやオイルは不要!!
油分を使わないことで、老化原
因である肌の酸化を防ぎます♡



濃厚な美容液だからこそ
クリームやオイル不要!!

即うる
希望の人に!

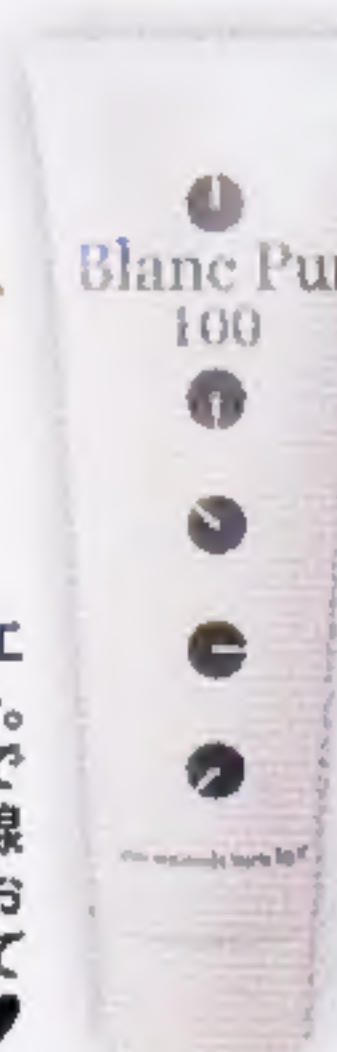
ブランピュール ワンハンドレッド

美容室やテレビ通販で大人気の100秒パック♡
育児や仕事に忙しい人でも手軽に始められる優
秀なパックだよ! 使い方もとっても簡単!!

100秒パック

ブランピュール
ワンハンドレッド
¥3,150

保湿効果のヒアルロン酸や、エ
モリエント成分(スクワラン)を配合。
無香料、無着色、無鉱物油で
お肌に優しいパックです。紫外線
吸収剤も使っていないので、お
肌が弱い人にも◎。100秒待つ
て洗い流すだけの簡単パックです♡



毛穴をしつかり隠して
たった100秒で陶器肌!!

キレイをお得
に手に入れ
たい人に

美ごもりセット

(コロコロローラー+洗顔料+ローション+クリーム)

アンチエイジング用のマイクロカレント式コロコ
ロローラーを目玉に、ホイップ状の洗顔料、ロ
ーション、クリームが入ったお得な4点セット♡

¥50,610 → ¥15,750!!

微弱電流が流れるコロコロで細胞レ
ベルから肌を復活♡ フルーツ酸配合の
洗顔料、もちもち感がハンパないローシ
ョン、高品質のこっくりクリームと、豪華
な4点セット!! 単品買いよりお得♡

お姉さん
百貨店
限定!!



使い方



セット内容
●ベニアプレミウム電子ローラー
●イクスピアDRホイップ&ストップ
●イクスピアDRエッセンスローション
●イクスピアDRナイトクリーム

優秀スキンケアアイテムを
特別価格でお届けします♡

ローラーを逆手に持ち、
下からグイッと持ち上
げれば、リフトアップさ
れて小顔になります♡



主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー(32歳 東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

肌の美しさに磨きをかけ
誰にも負けない美肌作りを♡

「美ごもりセット」私もほ
しい♡ コロコロロー
ラーを使ってみたら、肌が
グイッと持ち上げられる
実感があったよ!! 低
価格なの嬉しい♡

肌印象をアップすることこそ、姉ageha世代にとって最大のテーマ♡ 今回は、「乾燥」、「ボディライン」、「冷え」、「脱毛」と、この時期気になる4大トラ
ブルを解決すべく、オススメ美容アイテムをご紹介!! 今回からお姉さん百貨店の商品開発に協力してくださる方も募集しますので、ぜひご応募ください♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Cocoro Yusa(PEACE MONKEY) EDIT&TEXT_Sayaka SPECIAL THANKS_EASE

潤い美肌特集♡

あなたにピッタリのアイテムは? 今すぐチェック!!

美ごもりセット



お肌のトータルケアができる
姉世代用うるおいセット♥

イクスピア DRゲルクリームプラス

上向きのハリ肌へと導く
美容成分配合のクリーム★

デイリーケア

イクスピア フランベシアローション

とろみのあるテクスチャーで
たちまちうるおい美肌を実感!!

イクスピア DRナイトクリーム

うるおい満タンに仕上げる
普段使いに最適なクリーム♥

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
乾燥肌の人にオススメのクリーム。
こっくりしているのにベタつかず、
まろやかな使い心地がクセになり
そう♥ スキンケアの最後に★

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
コロコロローラー、洗顔料、ロー
ション、クリームの4種が入った美
ごもりセット。保湿がおざなりにな
っている人に、ぜひ試してほしい!!

ブランピュール ワンハンドレッド

Blanc Pur
100

短時間で美肌が蘇る魔法の
ような100秒パック♥

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
どんな肌タイプにもオススメのパ
ック。顔に馴染ませて100秒置き、
水かぬるま湯で洗い流すだけ♥
まずは週2回から始めてみよう!

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
敏感肌でも安心して使える防腐剤
フリーのクリーム。サラッとしたつ
け心地のため、乾燥肌はもちろん、
オイリー肌の人にもオススメです。

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
くすみやシミ、シワが気になる人
にぴったりのアンチエイジングロー
ション。もちろん、乾燥対策として
もGOOD。敏感肌の方にも♥

化粧水+これ1本でケアが完結!!
簡単ステップでスボラさんに◎



ヌードドレッシング ザ・ビューティセラム

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
クリームが要らないほど、保湿効果
にすぐれた逸品。お肌がカサカサの
人でも、肌本来のうるおいを引き
出します。伸びもよく使いやすい。

さっぱり

ルージュフィルプレタパック

一度使うとやみつきになる
新感覚の炭酸ガスパック♥

潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
どんな肌タイプにも使える特許取
得の炭酸ガスパック。肌荒れ、毛
穴の開き、くすみやシミが気になる人に
特にオススメ。週1回〜でOKです!!



hgh モイスターエッセンス

一瞬で肌がよみがえる
スペシャルケアの終着点!!



潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
とろみのあるジェル状の美容液が
お肌にスーッとなじんで浸透、あら
ゆる肌悩みに対応するオールマイ
ティな美容液。くすみ感も取れます。

しっとり

hgh モイスタークリーム

お肌にしっかりとフタをして
うるおいを肌に閉じ込める♪



潤い★★★★★
肌質 乾燥肌 △ オイリー肌
こんな人にオススメ
顔に粉が吹いてしまうほど乾燥肌
に悩む人もこれで解決!! 固形に
近いテクスチャーのクリームで、
肌にしっかりとフタをしましょう♪

お姉さん百貨店商品企画部発足!!

MDとは、商品企画のこと♥ お姉さん百貨店で取り
扱う商品を選んだり、イチから開発するとき協力し
てくださる方を今回から募集します!!

<応募条件>

- ★25歳以上の女性で姉agehaが大好きで美容熱心な方
- ★誌面に顔写真やお名前が出てOKという方
- ★商品を試し使っていてアンケートに協力してくださる方
- ★東京都千代田区麹町まで自費でお越しいただける方

一緒にお姉さん百貨店を盛り上げてくれる方、
ぜひご応募ください! 応募はこちらから♥

<http://aneageha.com>



MD部部长
早川です♥

専属モデル(29歳/東京都)
早川沙世



スペシャルケア

冷え&正月太り解消も乾燥対策もぬかりなし!!

お姉さん百貨店

バスト
アップ

ヴィクトリアチャーム

植物性女性ホルモン様物質を配合したバストアップクリーム。ホルモンを活性化し、バストの脂肪分を増やします♡

ボディにも
使える!

美ごもりセット

(コロコロローラー+
洗顔料+ローション
+クリーム)

美ごもりセットはボディにも使える万能セット♪ コロコロローラーは、脚や腕など全身にも◎。セルライトを撃退します!!

ジェル

ヴィクトリアチャーム ジェル

¥3,480

こんな人にオススメ

もう若くないバストアップはのぞめない!...なんて諦めている人にオススメ。今からでも遅くないよ!!

バストの外側からヴィクトリアチャームを塗り込むことで、バスト周辺の女性ホルモンを活性化させ、直接的に脂肪をため込むように働きかけます。年齢や遺伝、生活環境にかかわらず、爆乳になれるかもなんてスゴイ♡

VICTORIA
CHARM

バストに直接的に働きかける
女性ホルモンたっぷりクリーム♡

お姉さん
百貨店
限定!!

“ボディも顔の一部”。
同じケアを心がけて!!

セット
内容

- ペノアプレミアム電子ローラー・ジェル
- イクスピアDRホップ&ストップ
- イクスピアDRエッセンスローション
- イクスピアDRナイトクリーム

こんな人にオススメ

むくみや脚の太さが気になる人にオススメ。また、ローションやクリームはひじやかかとに使えます♡

凝りをほぐし、リンパの流れを良くすることで全身をヤセ体質にすることができるよう。コロコロローラーを毎日5分するだけでも違いは明らか★ サボらずに毎日欠かさず行うことで、体の変化に気づくはず♡腕や脚に使えますよ。

¥50,610

¥15,750

むくみやすいふくらはぎにも
使えるよ! ひざ裏のリンパは特に念入りに★

内側も外側もケアして
徹底的な美ボディへ!!

ボディライン を整える♡

「美ボディを作る」って言うのは簡単だけど、実際どうしていいかわからない...。そんな人のために、内側&外側両方からケアができるスペシャルグッズをご紹介♪ サボり女子に救いの手を♡

下半身
ヤセ

ジゼリズム

痩せたい!って人にオススメなのがジゼリズムシリーズ。置き換えダイエット食品と、下半身を燃焼させるサプリの2つをご紹介♪

食品

ジゼリズム脚スリム 置き換えダイエット

¥4,800

こんな人にオススメ

下半身太りが気になるけれど、マッサージや半身浴を毎日する時間がない!...なんて人にオススメです♡

いつもの食事を美味しいジュレに置き換えるだけで代謝がアップし、セルライトケアにも繋がる絶品食品!! マンゴー、ストロベリー、バナナの3種類×5包入り。牛乳や水、豆乳などで割ってね!!



マンゴー味 ストロベリー味 バナナ味

サプリ

ジゼリズム

¥4,200

こんな人にオススメ

下半身のセルライトが気になる、むくみがヒドイ...など、脚に悩みを抱える人にオススメ。体質改善効果もある♡

むくみやセルライトに効果的なトコフェロール、コエンジウム、フォーカスなどの強力成分を従来サプリの20倍も配合!! 「ドックドックと脚の血流が良くなるのを実感した」なんて声もあるほど効果抜群♡

下半身太りに悩む人は
この美脚サプリにお任せ!!



内外から
ヤセ体質に!

カットバーン

脂肪燃焼サプリ&ジェルで内側からも外側からもヤセ体質に!! モデル事務所やタレント養成所からの予約で完売状態になった幻の商品を、ついに確保♡

サプリ

カットバーンサプリ

¥3,980

こんな人にオススメ

どんなサプリを試してもヤセられなかった人にオススメ♡ 超肥満の方向けに開発されただけあって強力です!!

「飲んで10分したら熱くて汗が止まらない!」など、燃焼効果は絶大!! 代謝促進成分の「黒大豆種皮エキス」や、宿便を一掃する「グアール豆分解物」など、特許取得の11種の成分が体内のアブラを強制排出します!!



1日4粒を目安に
水で飲むだけの手軽さ

ボディジェル

カットバーンジェル

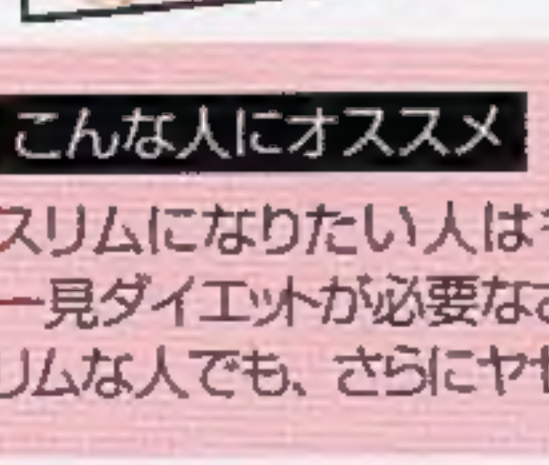
¥3,360

こんな人にオススメ

スリムになりたい人はもちろん、一見ダイエットが必要なさそうなスリムな人でも、さらにヤセられる!!

ポコポコしたセルライトを溶解→排出するジェル。モニター結果は、なんと74%の人が-8kg、97%の人が-3kgを実現。たるんだ二の腕、お腹、太もも、ヒップなどに効果テキメン。また、柑橘系の香りで食欲抑制も。

脂肪が気になる部分に塗って
めざせ、スリムボディ!!



ジェルを塗り込んで
マッサージするだけで

インナービ
ューティーへ

ピュアバランス酵素

約70種類美容食物から天然酵素をギュッと抽出した梅味美容ドリンク。消化、吸収、代謝をうながす酵素はダイエットに最適。

飲料

ピュアバランス酵素

¥8,820

こんな人にオススメ

肌が汚い、食事が減らせない...などの悩みを抱えている人にオススメ。ダイエットはもちろん、美肌効果や大病予防、便秘解消などにも効果が期待できる♡

野菜や果物、海藻など植物性の厳選された材料を使用し、特殊製法で発酵熟成された酵素ドリンク。防腐剤や着色料、香料などの添加物は一切使用していないというこだわりも。炭酸水や豆乳で割って飲んでね!!



プチ断食にぴったり♡
飲むだけで太り体質を改善!!

ボディ用
美容液

B103 トリートメント エッセンス

エステサロンでも施術に使われているトリートメントエッセンス♪ ボディはもちろん、顔にも使える魔法の美容液で全身つややか!!

美容液 ¥16,800 B103 トリートメントエッセンス

こんな人にオススメ

ニキビや炎症などの肌トラブルに悩んでいる人にもぴったり♡ 紫外線が増える春先にもオススメ。

フラレン成分は、ダイヤモンドと同じ炭素物質。体に有害な活性酸素(化学物質や紫外線)をカットし無害化してくれる♡ つまり、肌を健やかで健康的な状態にして肌トラブルをなくしたことにしてくれるんです!!



肌荒れが気になる♡
マメに塗りましょう!!

活性酸素を吸収してくれる
フラレン成分がイイ!!

飲むだけのサプリや酵素ドリンク、置き換えダイエットはラクでオススメ♪ カットバーンサプリは、本当に体が軽くなりました♡

愛されボディは三日にしてならず!!
内からも外からも輝く肌へ♡

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

「冷え性はデブのモト」今すぐ対策を!! 冷え対策♥

冷え性は血行が悪く、基礎代謝が落ちている証拠。血行が良くなるバスタイムに、さらに冷えを改善するバスソルトを組み合わせる♥

温浴

ハーブティー バスソルト

アンデス山脈の雪解け水からできた「生命の塩」を使ったバスソルト。血行が良くなりポカポカ温まるうえ、お肌もちりします♥

ラベンダー ジャスミン カモミール ローズヒップ ジンジャー



キュートなミニボトルは
全種類集めたくなる可愛さ♥

プチ
サイズ 各¥1,260

生命の塩と呼ばれるほど、濃度が高いバスソルト。食用としても使われるほどの高品質です♥ また、パタゴニア環境保護地区で採取しているため、環境汚染物質がゼロ。安心して使えます。香りも5種類用意。癒されること間違いナシ♥

こんな人にオススメ

冷え性やストレスなどの現代病に悩まされる人はぜひ使ってみて♥ 血の巡りが良くなり、体が軽くなりますよ!!

お得
サイズ

各¥2,205

気に入った香りは大ボトルで
毎日たっぷり使っちゃおう♥

ラベンダー



ジャスミン



カモミール



ローズヒップ



ジンジャー



使い方



1 付属のバッグの中に入れて使います♥ お湯180~200Lに対し約40g (プチサイズボトルの約1/4) を目安にしましょう。



2 バッグのフタをしっかりと閉じ、バスソルトが溶けてお湯になじんだら入浴してね。約40℃で15~20分程度入浴しよう!

発汗

BE SPA ACTRESS

おうちで手軽にゲルマニウム入浴が楽しめるちやうエステ入浴剤♥ 有名エステサロンでも実際に使われている本格処方♥



各¥3,150

汗が止まらない
やみつき必死の入浴剤!!

こんな人にオススメ

半身浴をしてもあまり汗がかけない体質の人にぴったり♥ ラベンダー、ローズ、ゆずの香りの3種!!

角質をやさしく洗浄するパパイン酵素配合で、入浴後はしっとり美肌に♥ かかとのガサガサが気になる人にもオススメです。10分程度の入浴でOKなので忙しい人にもぴったり。

お風呂に入ったとたん、体がじんわりとほぐれる感じがしたよ! 2週間使い続けてみたら、入浴後から眠るまで足が冷えなくなった!!

おうちで気軽におこもりエステができる!!

セルフ脱毛♥

エステ品質の脱毛が自宅でできる脱毛器♥ 注目のフラッシュ式光脱毛器で、肌荒れの心配もなく安心。安いのに実力はお墨付きだよ。

実績ある
元祖フラッシュ式
脱毛器!!

超お得!!
57%
OFF

エステに行くお金はないけど脱毛がしてみたいってお姉さんにぴったり♥ 使い放題でたったの39,800円とかなりの破格! 1カートリッジ (8,400円) は約6,000発、ワキだけなら約200回も脱毛できる計算です。



姉agehaオリジナル
抑毛ジェルが3本
付いてくる!!

お姉さん百貨店スペシャル企画で姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本がセットに♥ 脱毛後のデリケートなお肌を保護します!

チクチクした軽い痛みだけなので、毛抜きよりも痛くない♥ 他の脱毛器に比べて安いし、照射レベルの調節ができるなんて高品質♥

薄着になる夏までに!!
おうち脱毛で全身つるつる♥

歯科医療事務(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

百貨店限定
プライス&セット
でお得!!

ワキ、腕、脚、背中、Vライン。
360度つるすべ美ボディに♥

made in Japan
で安心!!

Luminic フラッシュ式脱毛器セット

¥92,900 → ¥39,800!!

使い方



1 毛根部分に照射エネルギーを作用させるので、のびてしまった毛はカミシラで軽く剃っておいの方が効果を実感しやすいよ!



2 肌を冷やしてクールダウンさせよう。クーリングパックは30分くらい経つと湿ってきちゃうので、冷凍しつつ2個使うと効果的だよ。



3 いよいよ照射! 同じ部位に重複して照射しないように使い方に注意してね♥ 強弱レベルの調節もできるので部位ごとに選んで★



4 姉agehaオリジナル抑毛ジェルを塗って、お肌にうるおいをプラスして!! しっとり肌荒れを防ぐうえ、抑毛効果もあるんだよ!

お姉さん百貨店公式サイト

<http://aneageha.com>

美容にこだわるお姉さん向けサイト♥ ご紹介した商品が買える公式サイトはこちら♥ 誌面に掲載したほかにも、カラーグランドリンクやバイオセルロースパック、ウォーターピーリング美顔器など、気になる商品がいっぱい!!



28

歳のさやかは
シミを瞬でなくす
リユージュンメイク♡

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

トゥインクルアイズのブラウンベージュ♡
ベージュの髪に合うカラコンを探してて発見♡
度なしの細フチでグラデがいい感じ!

Color Contact



最近はセクシャルなスタイルにハマリ中♡
ジェニファー・ロペスの香水は甘すぎなくて好き♡ 眉マスカラは春らしい明るめを★

ドレス、アンティークレース、パールネックレス、グローブ(参考商品) / すべてALIANS A

まつエクがあればつけま・
下ラインはいらない!

目ヂカラも迫カリップも、やりすぎない方が最近好き♡
でも一番変わったのは下地に気を使うようになった!! 時間をかけずにシミを隠すワザを覚えたよ♡

フェイスカラーがより巧妙になった!!
存版メイク一覧です♡

メイク講座♡

けま・まつエク・カラコンの三種の神技を継続しつつ、オトナの女性としてのテクニックも! これからは足し引きできる女になりたい♡
SAYO,HIKARI,AYAKA,SAWA,MAI,MOMO],Anri Mitsuishi[MIE] TEXT_Yu-Ka Mizuno,Yoko Ando



キャンメイク ミックスアイブロウ01 イエローブラウン



ジルスチュアート パウダーファンデーション コンパクトMN

パウダーファンデをお粉に大きめのブラシで顔全体にパウダーファンデをのせる。ジルスチュアートは透明感が出るし、薄つきに見えるからうれしい★

こだわりMake Point♥

カバーマーク フローレスフィットFO20はひと塗りでシミ・ニキビ・小ジワのイヤな肌トラブルをなかったことにしてくれる♥



パウダーファンデはカバーマーク命♥ こってりだから厚塗りにならないよう薄めに塗るよ!

仕上がり効果

肌色が均一になって肌トラブルを回避できる。クマも消えて疲れ肌が見えるよ!



アクアフォース エキストラローションN、カバーマークモイストチュアクリアベース

しっかり保湿を紫外線カットメイク前にアクアフォースを顔全体に塗って保湿。しっかりとしたらカバーマークの下地で肌を整えベースメイク作り。このひと手間が大事!

こだわりMake Point♥

M・A・C スモールアイシャドウ ソパはほんのり光るゴールドブラウン! サテン生地のような質感に仕上がってキレイ。



左上のソパを眉頭〜鼻先までサッと入れてノーズシャドウ。鼻先にむかって細くIN★

仕上がり効果

鼻筋がしっかり出るから、顔にメリハリ&コンプレックスの大きい鼻が小さく見える。



M・A・C スモールアイシャドウ バニラ

アイシャドウでハイライト。パレットの右のアイボリーシャドウで、眉上・眉下・目の下・アゴにハイライトを入れる。小ジワが気になる目の下は幅広く入れるのがポイント。



キスミー ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ01 イエローブラウン

まゆげをカラーリング。



ビボマユズミAライトブラウン

足りない眉尻を描き足す。



ブロンズシャドウを下まぶたの目尻〜目尻にがつりON★ 涙袋が目立ってキラッと輝くから、セクシーな雰囲気に仕上げてくれるよ。

M・A・C スモールアイシャドウ テンペティング



眉下5mmを外した上まぶたに左下のブロンズシャドウを重ねるよ。まぶたのキワ寄りに入れたアイシャドウは締まった印象に見えて目ヂカラがUPする。

M・A・C スモールアイシャドウ テンペティング



くぼませたいアイホール部分に左上のアイシャドウをのせる。ゴールドブラウンがほどよくキラキラ。このテクで眉毛と目が近づいて見えて彫刻顔に。

M・A・C スモールアイシャドウ ソパ



M・A・C スカルプティングパウダー スカルプト

顔まわりをグルッと1周する。顔まわりをグルッと1周するようにシェーディングをのせる。このひと手間でもくんだ顔が多少スッキリ見える気がする。



M・A・C ミネラライズ ブラッシュデインティ

春色チークでピンクほっぺ。ゴールドパール入りチークをほお骨に沿って入れる。ナメに入れると引き締め効果があるよ。ほんのり色つくくらいでOK。

こだわりMake Point♥



エス・エム・エイチ ラブライナーリキッドブラックは、0.1mmの極細ブラシでラインが自由自在★ ツヤのある黒でインパクトもUP!

目尻ラインはリキッドで♥ 1.4cmオーバーの大胆なハネ上げキャットラインに。

仕上がり効果

細く長いキャットラインはデカ目効果バツグン。セクシー顔にイメチェンするよ★



ブラシに残った黒シャドウを下まぶたの目尻〜黒目の手前までのせる★ 目尻は黒すぎるとギャルっぽくなりすぎるから、ダークグレー風の色彩がベスト。

M・A・C スモールアイシャドウ ブラックタイド



右上の黒シャドウで上ラインをなぞってぼかす。黒の色が濃いから目がひらがなくっきり見えてGOOD。平らな細ブラシを使わないと失敗するから注意してね!

M・A・C スモールアイシャドウ ブラックタイド



上まぶたのキワをペンシルライナーで埋めていく。このライナーは芯がやわらかくて描きやすいからリピ。まつげのスキマまでしっかり塗りこんでいくよ。

シャネルクレイヨンコール61



目ヂカラが強いからリップはヌーディーに♥ 口紅を直塗りしたら、グロスでちょっとだけオーバーリップにするよ。塗りすぎたらティッシュでおさえてね★

M・A・C リップスティック ピーチストック、ブラッシュガラス フルフィード



カバーマークで唇のムラや赤味をしっかりカバーして下準備。ベージュ系や淡いピンク系のリップをするときは、これをしてないと色が変っちゃうよ!!

カバーマーク フローレスフィットFO20



まつげをホットビューラーで上げて角度を調節★ まつエクに普通のビューラーをすると毛が痛む&クセがつくから、必ずホットビューラーを使うよ!

パナソニック まつげくるん ナチュラルカールゴールドEH-SE10P-N



最近まつけをしない日が多いから、まつげにたっぷりマスカラを塗ってるよ。特に目尻側はしっかり塗ってまつげをキープ。ダマにならないようにね★

メイベリンザクラシックボリュームエクスプレッスWP211



まつエクは毛束を整えることが大事。コーンでとかして向きとからまりを調整★ このひと手間が印象が全然違うんだよね♥ 折りたたためて便利なもの。

ノーブランドのまつげ用コーン

姉31人の春メイク図鑑付き!!

薄メイクは継続中だけど、ベースやお姉さんのフルメイクがわかる保

一番

ムリな若作りもイヤだけど、年齢を気にしすぎると老ける... そんな悩めるOVER25世代に、姉31人の春メイクをサンプリング♥ つ
PHOTO_Hiroyuki Sato・HAIR&MAKE_Hideyuki Shimajo (f-me) [KEIKO, RIE, ANGEL, KANAE, YU-KA, LALA, MERI, MISAKI, MIWAKO, CHINO, YONESAYA], Cocoro Yusa (PEACE MONKY) [SAYAKA,



28歳のけいこは エーデイング命で めりはりBDメイク♥

専属モデル (28歳/滋賀県)
既婚・息子一人・娘一人
けいこ

羽カチューシャ¥5,775、パールイヤリング¥2,100/ともにヴェニスの商人 パールネックレス (参考商品) /ALIANSA

年齢にマッチしたかわいさと
美肌の方程式を研究中♡

ピンク&丸チークのキュートなメイクが好きだけど、最近では立体感も大事にしています♡ 歳を重ねて、かわいさとキレイのバランスを保つようにしています♡

Color Contact



お上品なセンスマニアのエディカブラウン★
黒目が大きく見えてナチュラルな感じが気に入りました 14.5mmの度なしを愛用中です♥

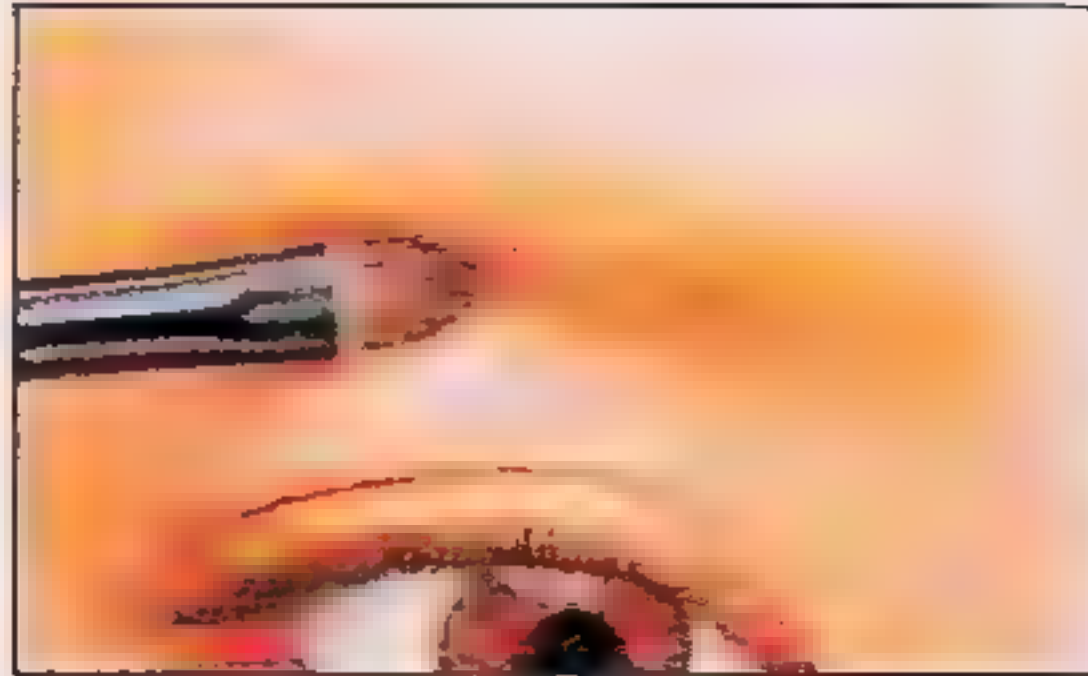


Spring Make Item
Perfume



Angel Honeyの香りは春にぴったり♡
アップルコンポートの香りで女子力↑。キャンメイクのノーズシャドウでシャープさも★

Eye Brow



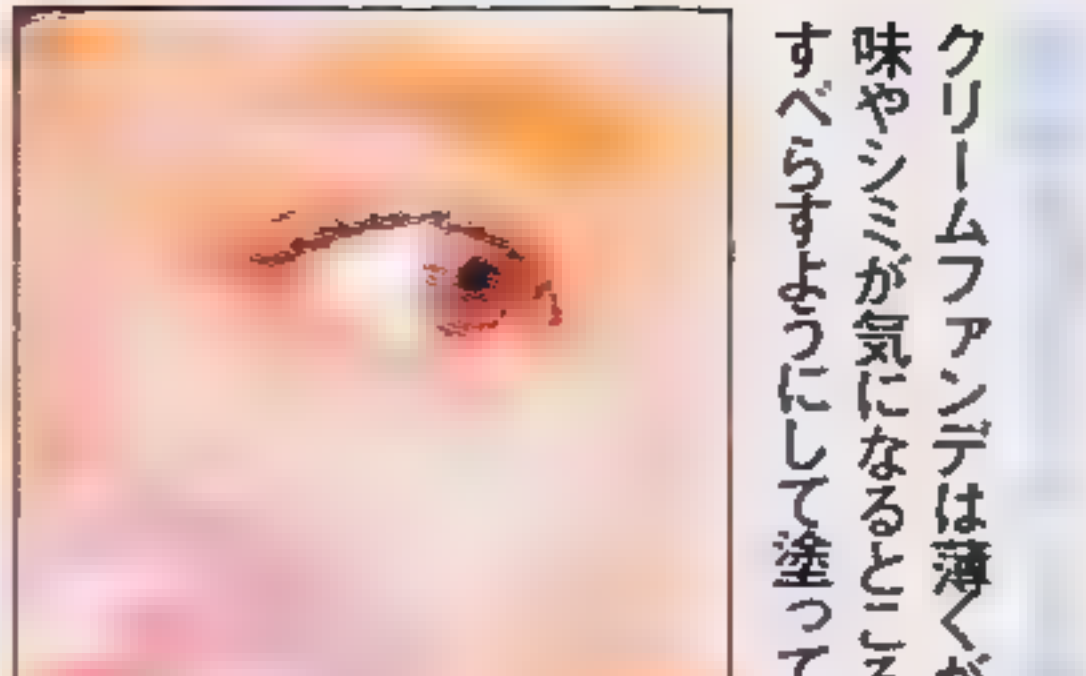
眉は自然に見せたいので、パウダーで色を調整しながらぼかしていきます♪ 眉の毛と毛の間を埋める感覚でぼかすとやさしい印象になりますよ☆

アナスイ アイブロー カラーコンパクト02



眉は色を抜いているから、ペンシルで輪郭を整える程度がベスト☆ 眉尻は、自分の眉の延長上に引っぱる感じで描きます★ 軽めに描くのが自然に見えるコツ♪

キャンメイク アイブローペンシル03 ライトブラウン



クリームファンデは薄くが鉄則!! 鼻の赤味やシミが気になる箇所を中心にパフをすべらすようにして塗っていきますよ☆

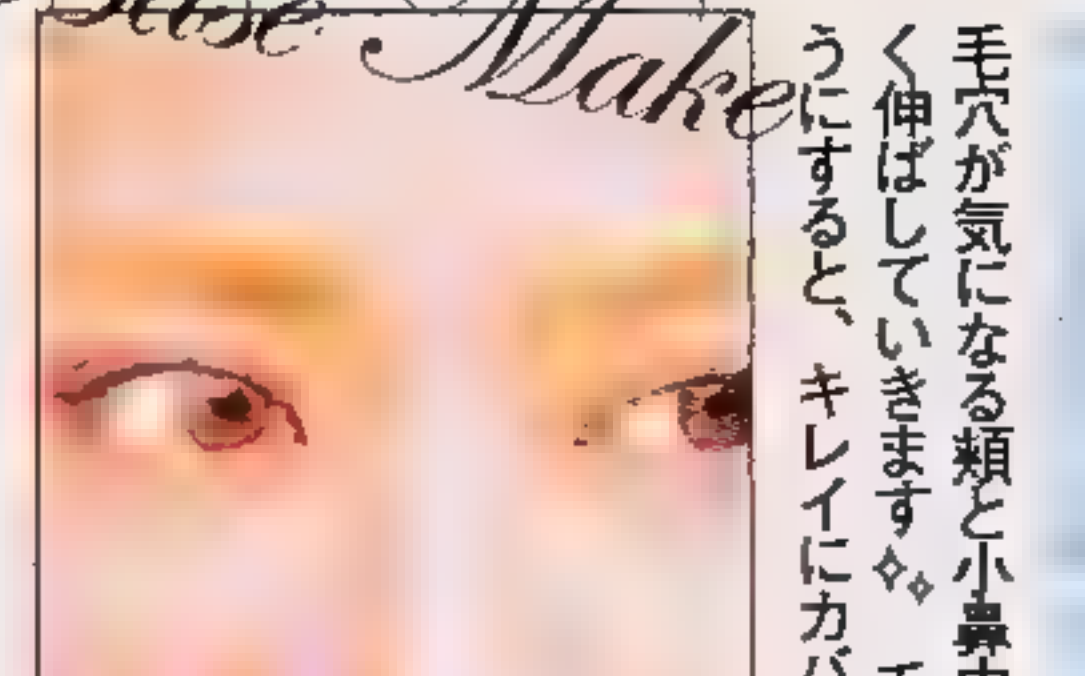
カバーマーク ソフト ESパクト O20



美白に紫外線は大敵! だからしっかりUVベールを顔全体に伸ばします♪ 毛穴が目立つ部分は叩きこむとカバーできますよ☆

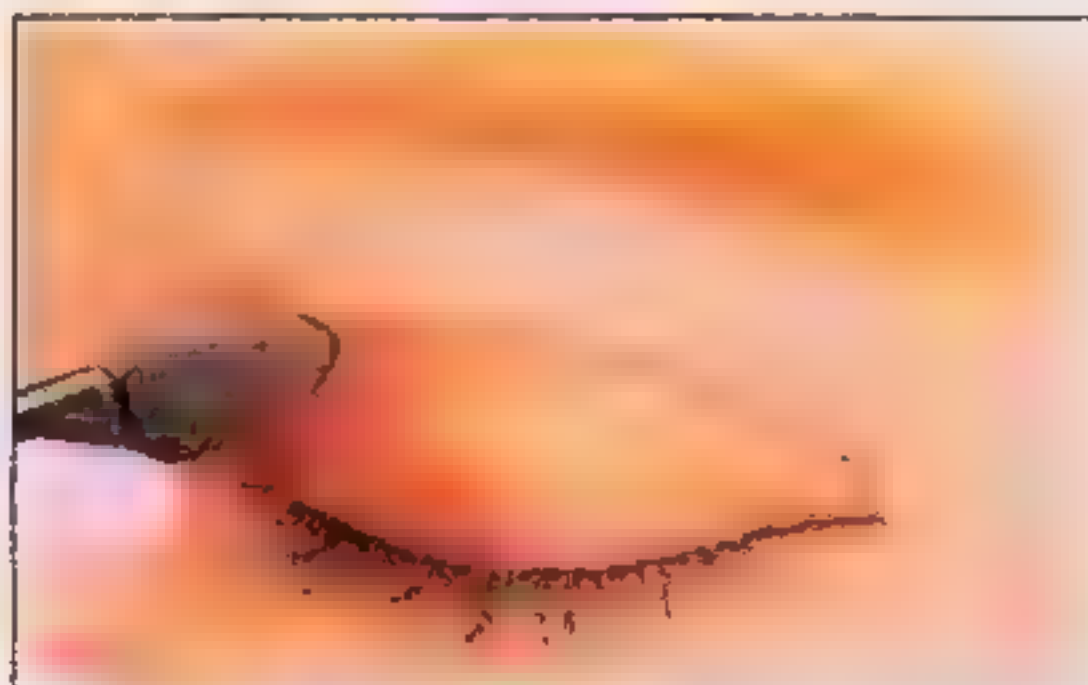
UV専科 ミネラルウォーターでつくったフェイスUV

Base Make



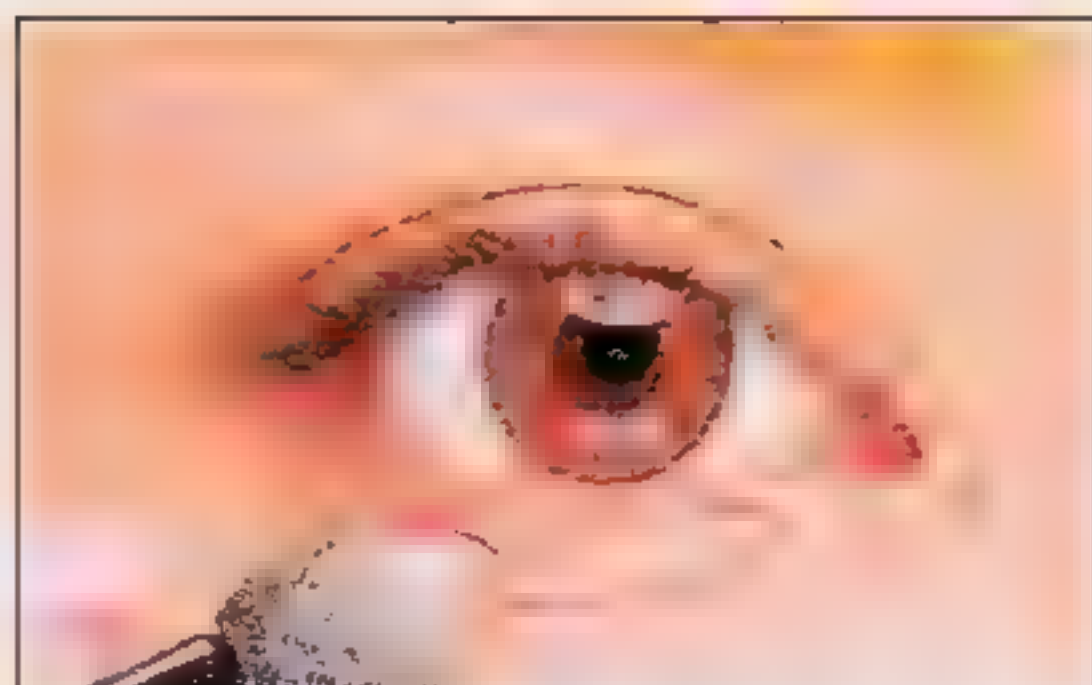
毛穴が気になる頬と鼻中心にベールを薄く伸ばしていきます♪ 毛穴に塗りこむようにすると、キレイにカバーできますよ☆

オルビス スムースマットベース



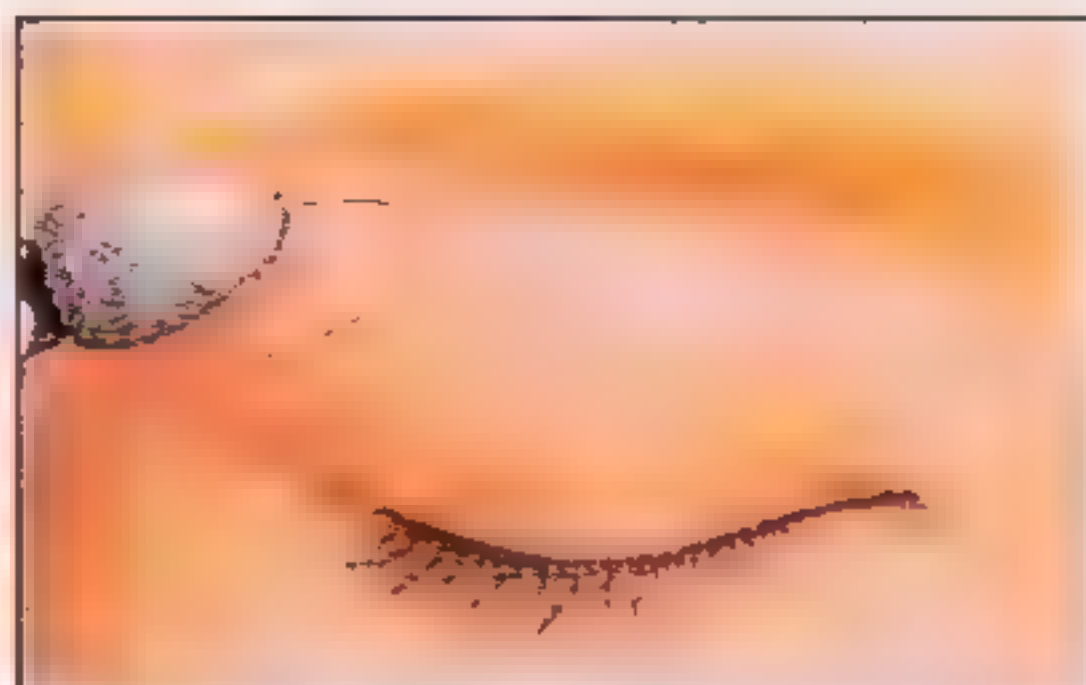
くっきりとした印象の目にするためにヴィセの右下の濃ブラウンでシャドーを引きます♥ 目頭まで引くとしつこくなるので目尻中心に♪

ヴィセ グラムグローアイズBR-3



ハイライトにしたホワイトページを下まぶたにも塗ります。目頭は薄めに、涙袋を強調するように黒目下はたっぷりめに塗るとぶっくり感UP☆

ヴィセ グラムグローアイズBR-3



ヴィセの左下のホワイトページをハイライトの代わりに眉下にのせていきます♪ これだけで目元の印象が驚くほど明るくなりますよ☆

ヴィセ グラムグローアイズBR-3



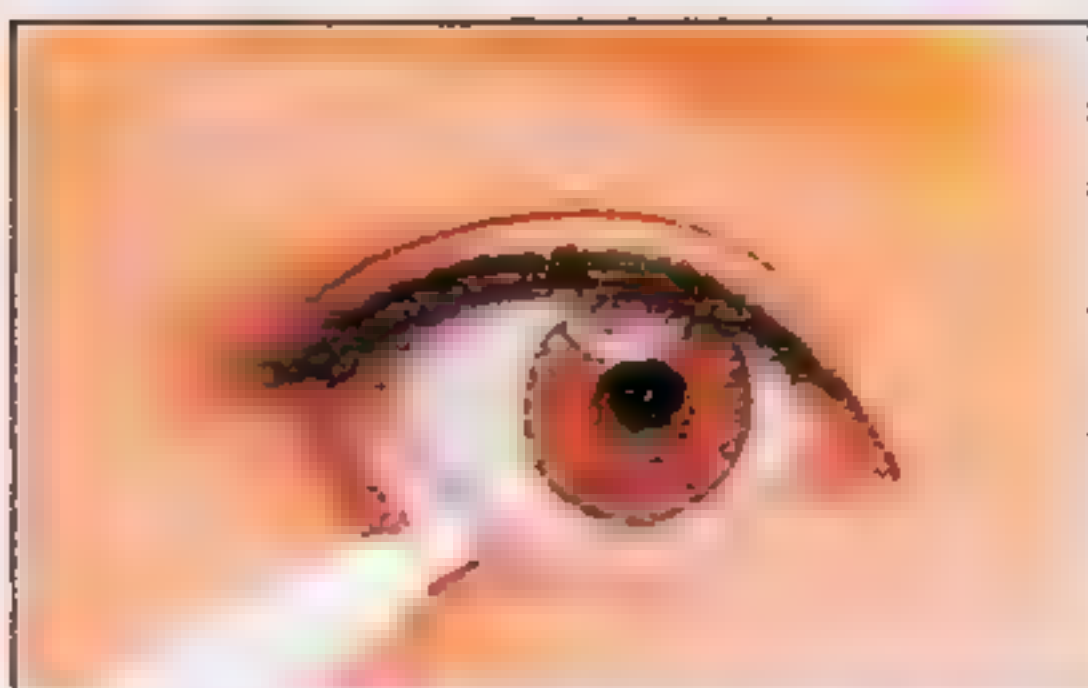
ヴィセ グラムグローアイズの右上の薄めのブラウンをアイホール全体に塗ります♪ 二重部分はやや濃めにして奥行きを演出☆

ヴィセ グラムグローアイズBR-3



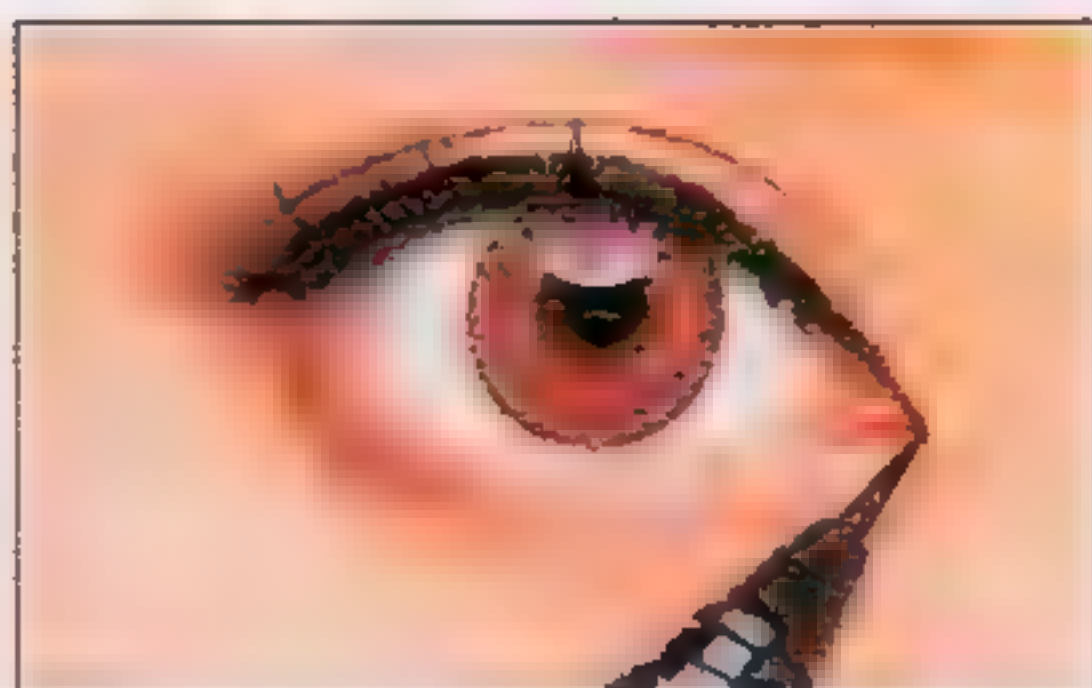
アイシャドーがしっかりフィットするように、リキッドカラーをアイホール全体に塗ります☆ 下まぶたにも薄く塗って涙袋メイクの下準備☆

エスブリーク プレシャスリキッドアイカラー スタイリッシュBE300



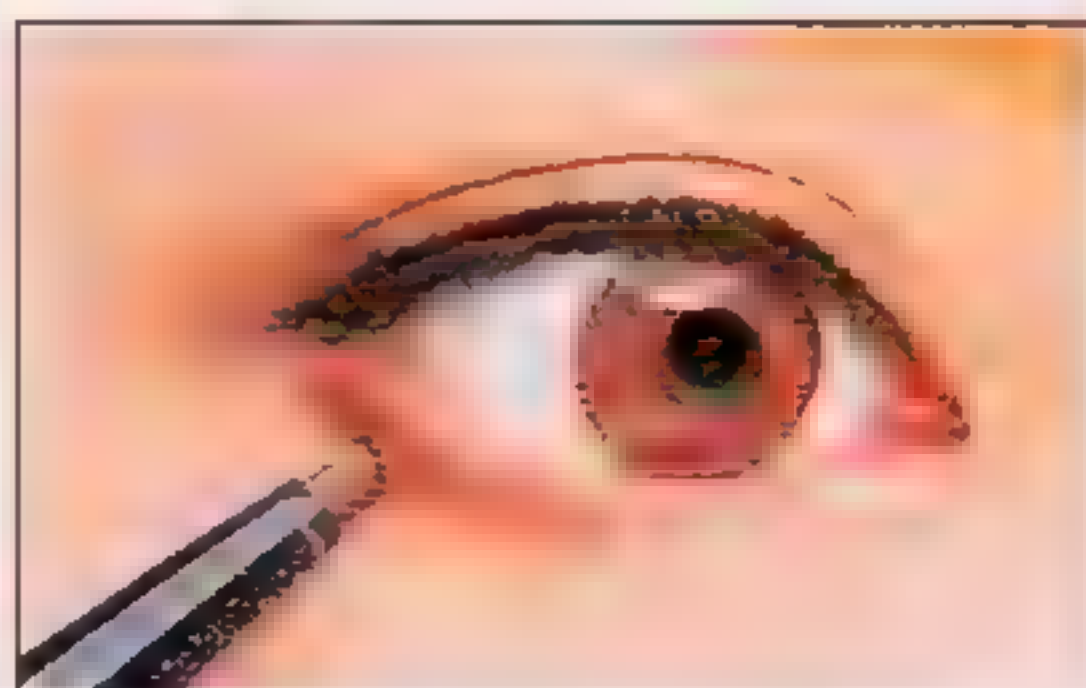
目の下の粘膜全体に白のラインをプラス★ こうすることで、白目がクリアに透過して見える効果があるんです。一度塗りで充分効果を発揮♪

KATE ホワイトアイライナーペンシル



目頭ちょこんは必要だなと思ったので復活しました♪ リキッドで2mmくらい、本当にちょこんと入れるだけでくっきり目の出来あがり★

メイベリン ハイパーシャープライナーN BK-1



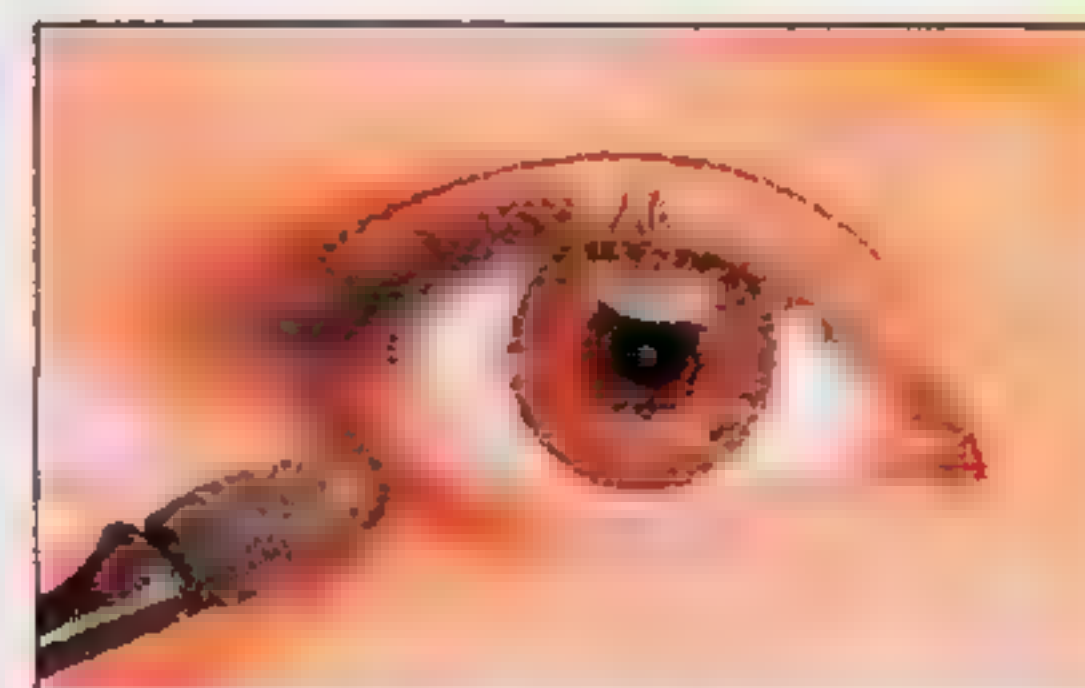
下まぶたのシャドー部分をなぞるように茶ペンシルを重ねていきます♪ とくに目尻は、しっかり重ねて目の印象を強めるのがポイントです☆

KATE ラスティングジェルペンシル BR-1



上ラインはリキッドから始めます★ 目の形に沿わせて、なるべく細く…がテーマ♪ 目尻は自然にちょっと下げて5mmはみ出します♥

エバビレーナ リキッドアイライナーブラック

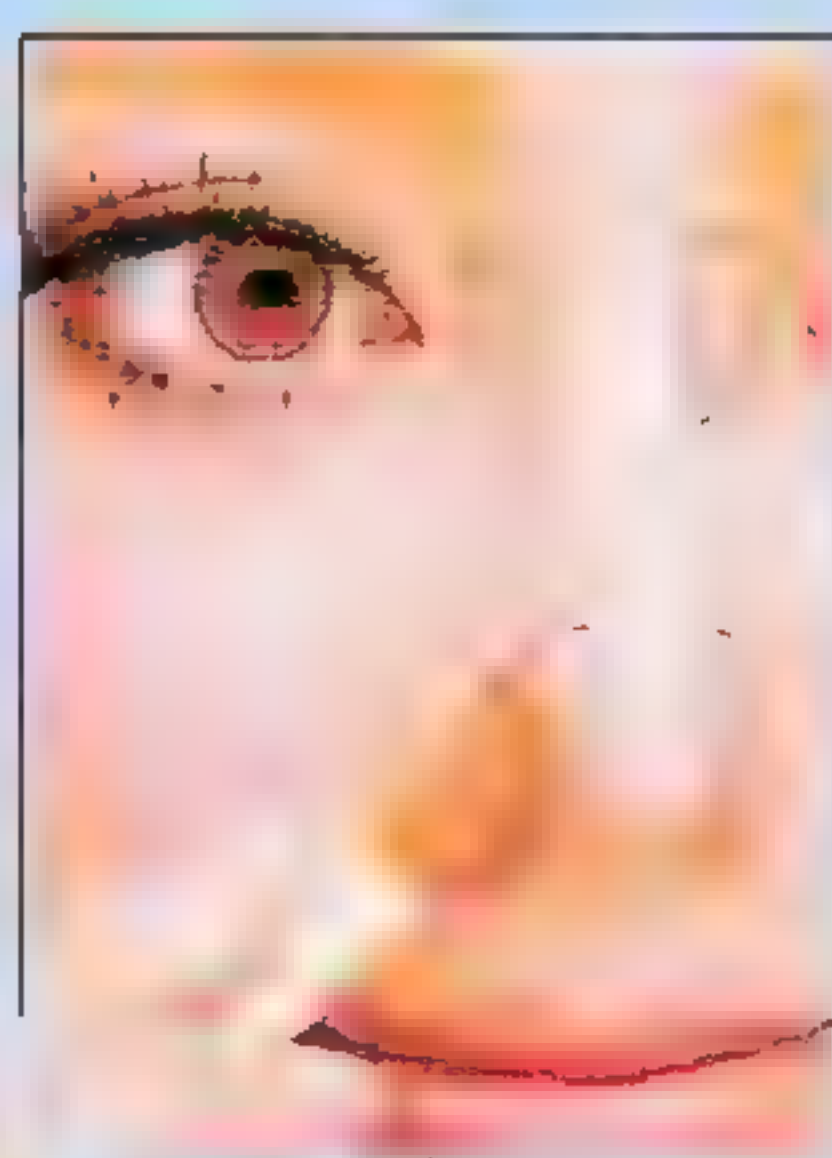


同じくヴィセの右下の濃ブラウンを下目尻にのせます♪ アイラインっぽく細めに目尻から黒目の下までなるべくキワにのせるのがコツです★

ヴィセ グラムグローアイズBR-3

こだわりMake Point

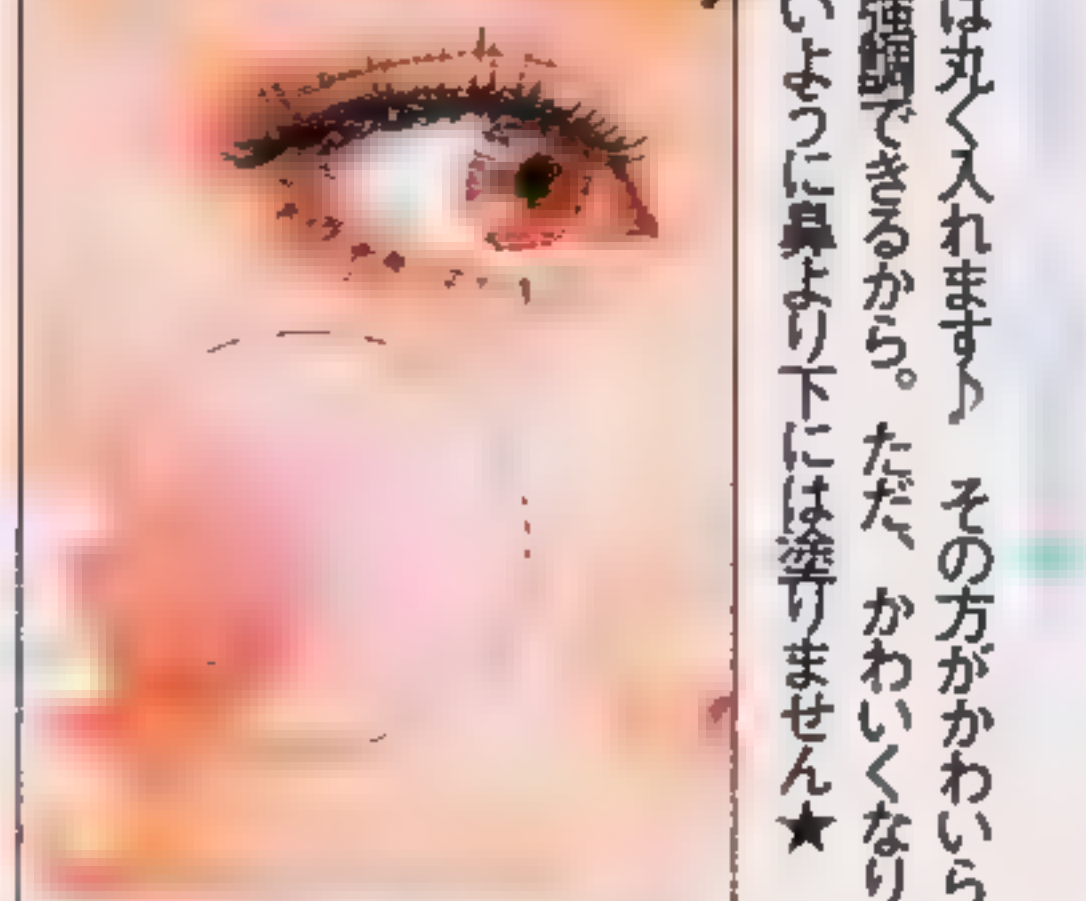
キャンメイクノーズシャドウパウダーを部分的につけることで、シャドーのやり過ぎ感を防止できます☆



目頭から鼻筋かけて2cmくらいと小鼻部分にノーズシャドーをしっかりと入れます★

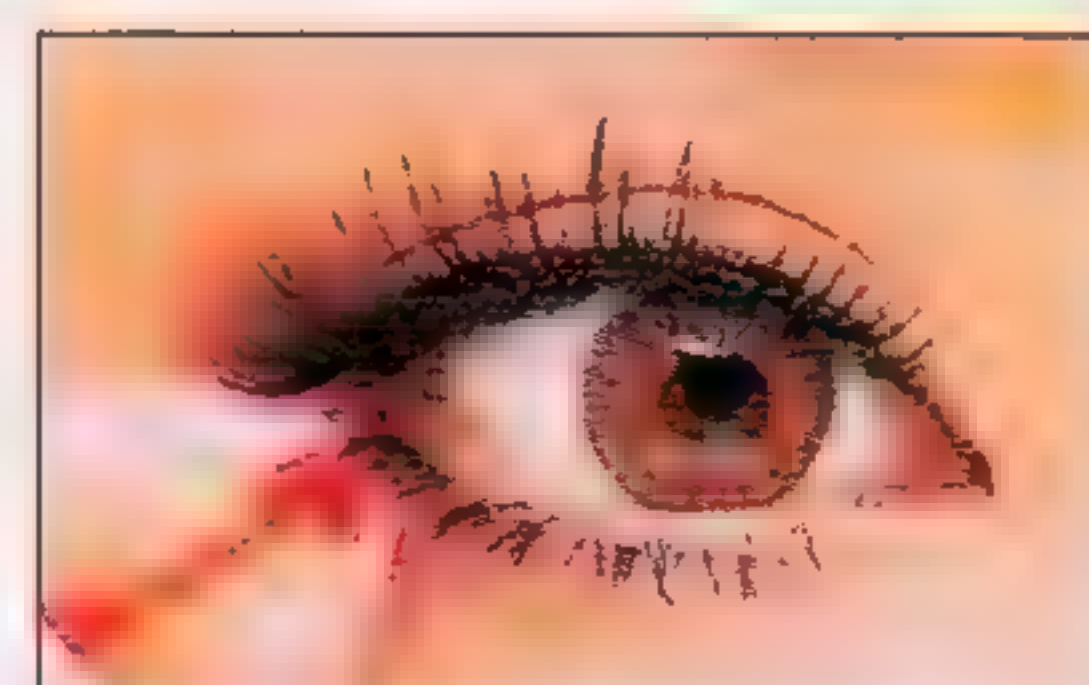
顔の中心に濃淡ができるから、しっかり立体感が出て彫りが深い印象になりますよ☆

Face Color



チークは丸く入れます♪ その方がかわいらしさを強調できるから。ただ、かわいくなりすぎないように鼻より下には塗りません★

キャンメイク パウダーチークSPW26



つけまは指で目の形に沿わせながらつけます★ 下つけまは目頭から7mmくらいあけて毛先が上を向くように角度をつけるとバランスがいい♪

(上) Vanilla Birthday No.5 たっぷりゴージャス、(下) No.8 すっきりナチュラル



下まぶたにだけマスカラを塗っていきます♪ ダマにならないように、1本1本丁寧に塗ることが大事★ やり過ぎないけど目の印象がUPするんです☆

メイベリン ボリュームエクスペンスマグナムスーパーフィルムブラック



アナスイのグロスを重ねてツヤツヤのリップに仕上げます♪ 唇の中央はたっぷりめに塗ると、ぶっくり感がアップしてガーリーな雰囲気★

アナスイ リップグロス303

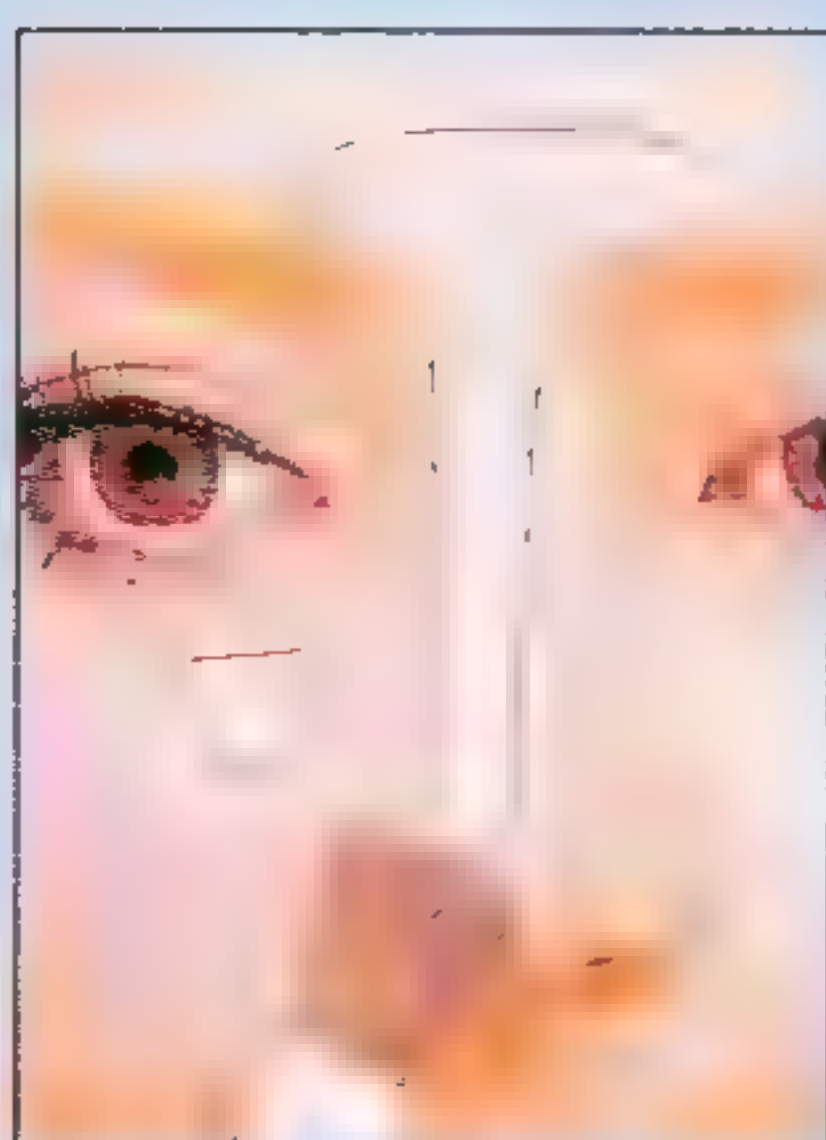


くちびるの輪郭に沿ってピンクのリップを塗ります♪ グロスを重ねるので、色づく程度でOK★ ピンク色だから春にぴったりです♥

キャンディードール リップスティックラムネピンク

こだわりMake Point

キャンメイクノーズシャドウパウダーのホワイトを部分的に塗ってメリハリ陰影に♪



Tゾーンとほほの上、それとあごにハイライトを入れます★ ほほはチークにかかってもOK♥

ハイライトで期待以上のメリハリが誕生♥ ピンクのチークもほどよく顔になじみます♪



左右の耳からあごを通ってつなぐようにシェーディングを入れます。塗ってこそメリハリ感が出ないように、薄めに塗ることが重要☆

M・A・C ミネラルライズ キンフィニッシュナチュラルミディアムダーク



20歳の沙世は 目元とリップを抑える 冷静と情熱

ラインストーンネックレス¥
6,720、ラインストーンイヤリ
ング¥5,880/ともにHAIGH
T&ASHBURY

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世



ずっと愛用してるカラ
コンは 2カラーシリ
ーズのブラウン14.5mm
はデカ目になれる♪



Spring Make Item
Perfume

ヴィクトリアシークレ
ットのセクシーリトル
シングスはルックスも
香りもパーフェクト☆



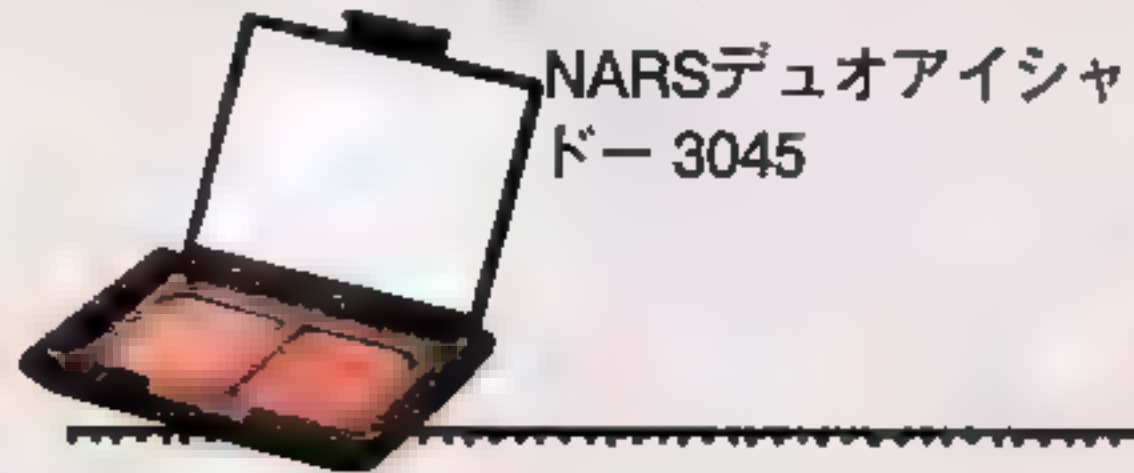
目ヂカラ&ボリュームリップは
沙世のトレードマーク☆

力を注いでるのは目元&リップ♥ 沙世流リップは
濃い口紅+コンシーラーでボリューム200%増し♪
1時間に2~3回は塗り直すくらい大事なパーツだよ☆

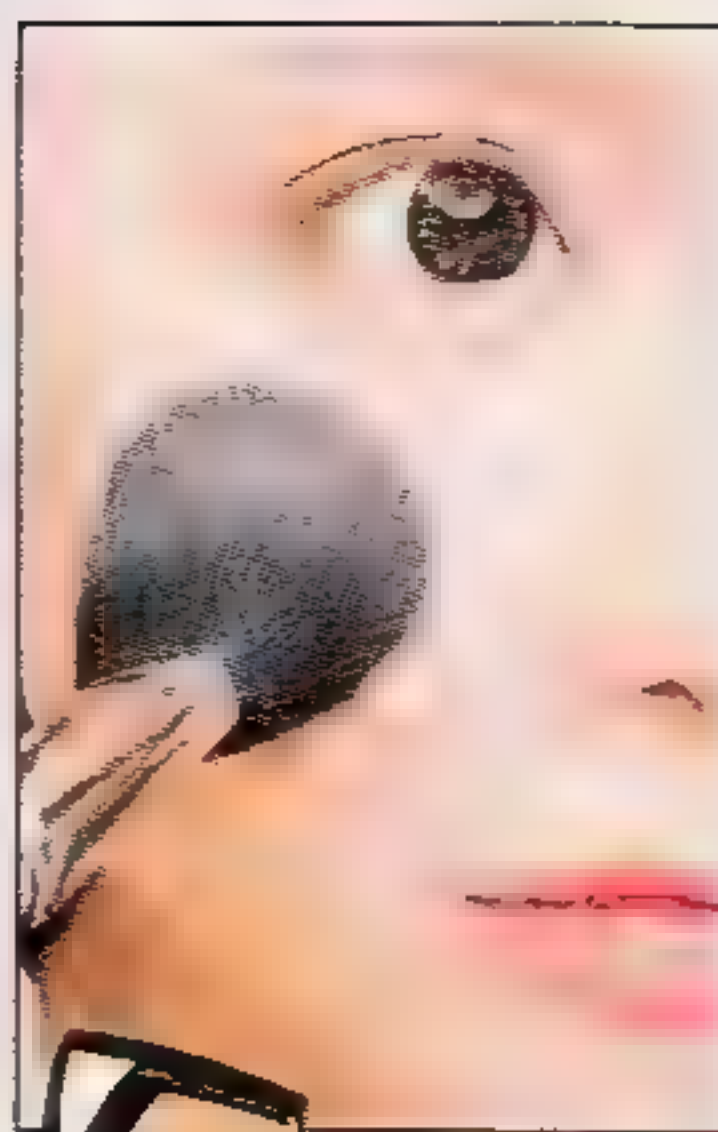
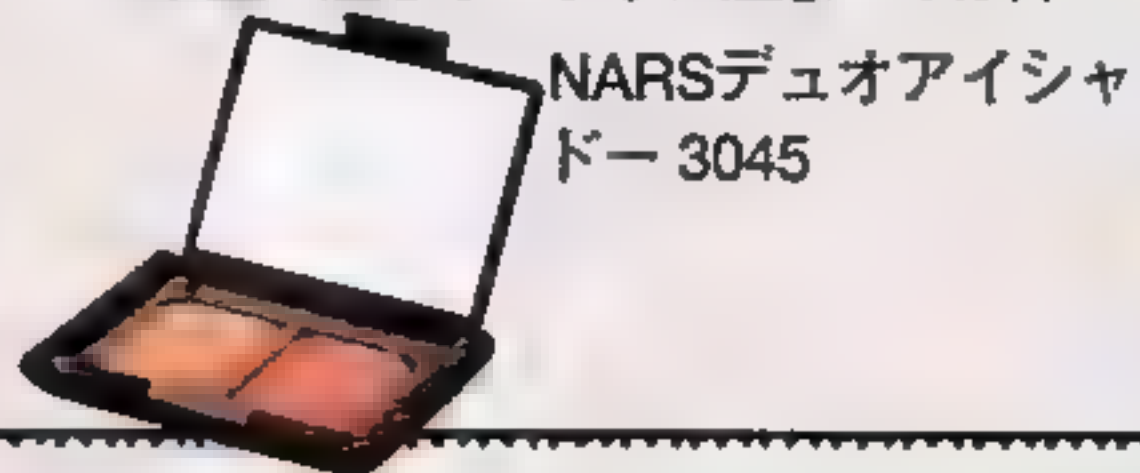
Eye Make



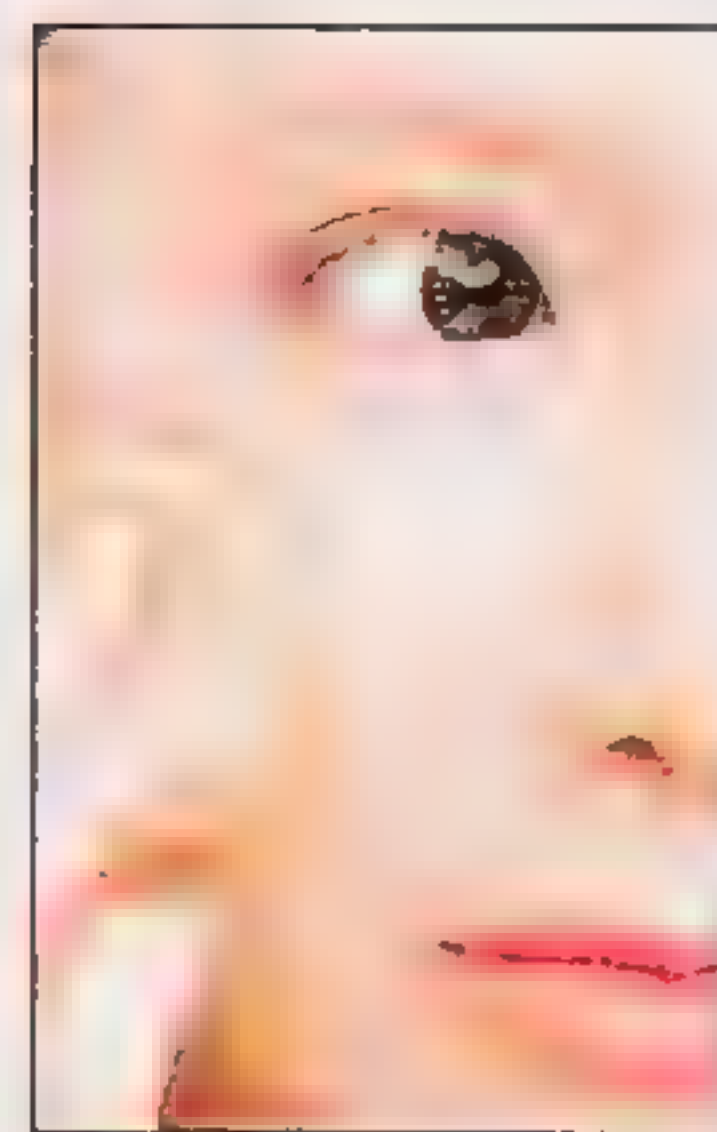
左のブラウンシャドーを下まぶたの目頭～目尻までのせる♪ 細いブラシでまつげの生えざわりギリギリにのせるのがコツ。目尻は少しだけ幅を太くしてる♥



右側のシャドーを上まぶたのアイホールに塗る。目安は目を開けたときに二重の線をハミ出さない幅だよ♡ 発色がいいから塗り過ぎないように注意してね★

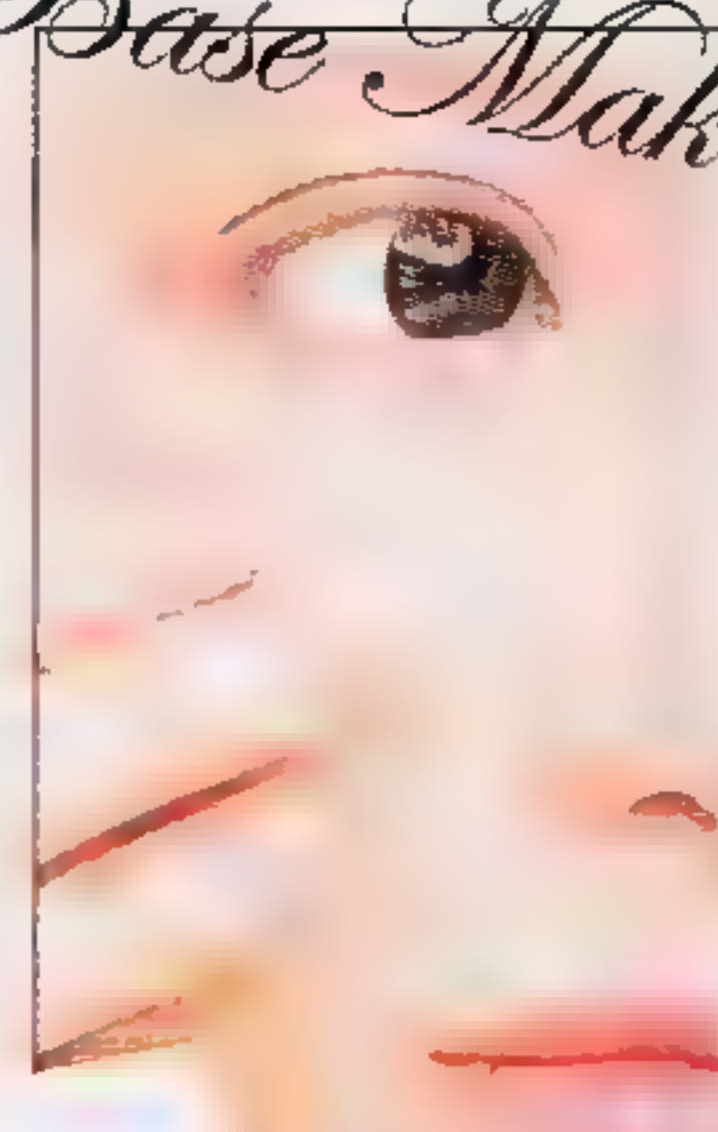


シャネル ブードゥル ユニヴェルセルコンパクト 50 ペシュ



カバーマーク ソフトE Sファンデーション O-20

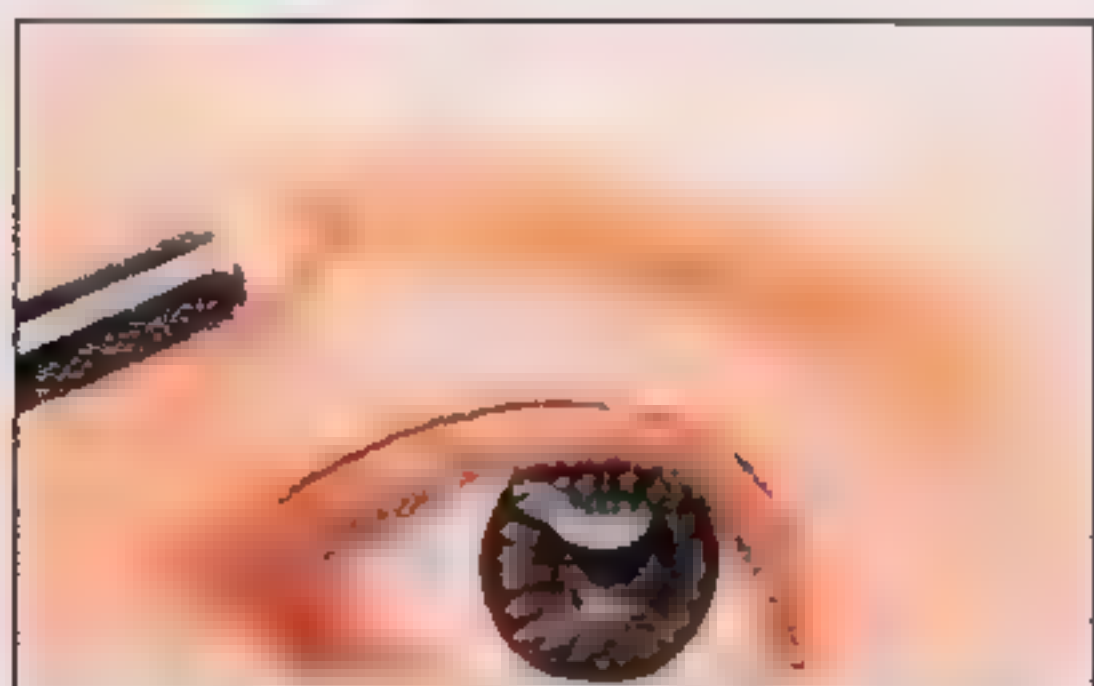
Base Make



シャネル UVエッセンス 50 マルチプロテクション SPF50/PA+++

365日いつでも紫外線はカットしたいから SPF50の下地がマスト♡ 顔全体に薄く塗りこんで、肌の保湿もしちゃうよ♡

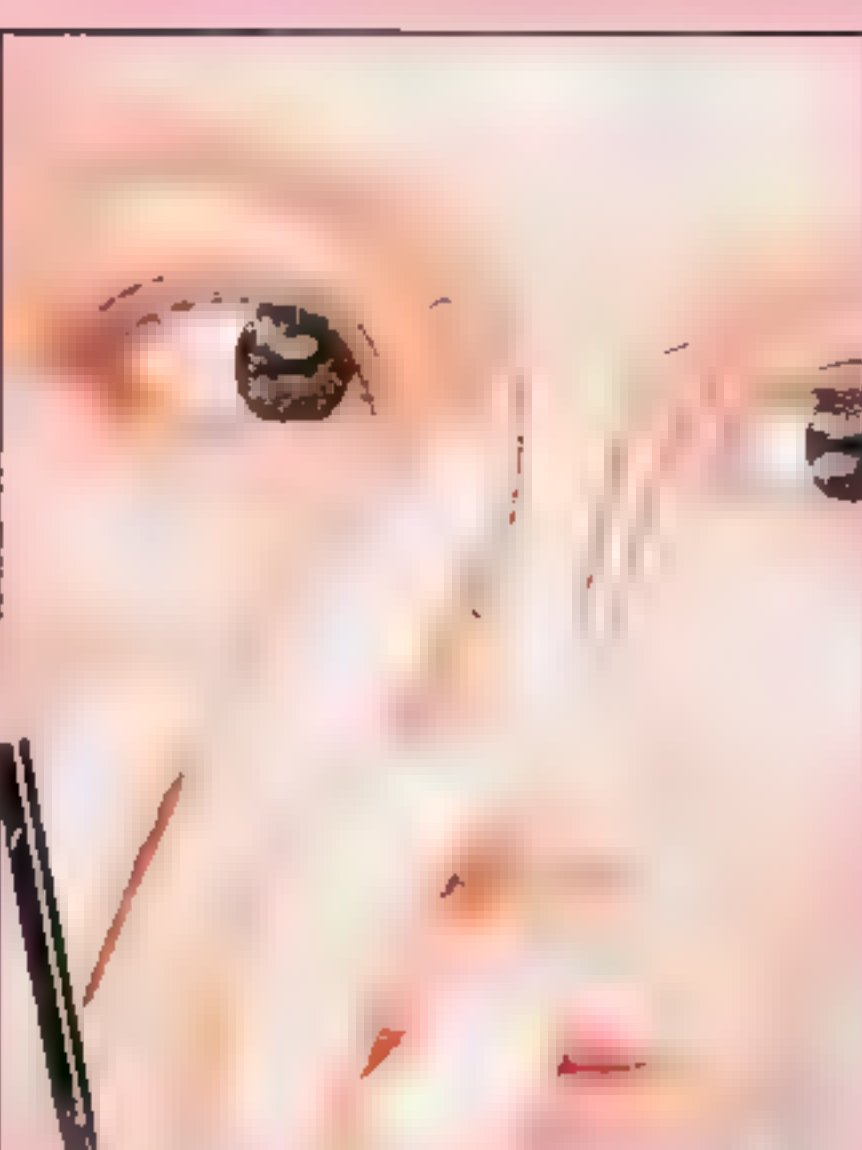
こだわりMake Point♡



毛と毛のスキマがなくなるようにパウダーチップで埋めるよ★ ペンシルと同じ色だからなじみがいいし、明るいカラーが沙世のヘアカラーにピッタリなの♡

MFC スタイリング Wアイブロウ ブラウン

MFC アイブロウ&アイライナー LBX BR ウォーターブルーフ



眉頭の余分なパウダーを指先でのばしてノーズシャドーにするのが沙世流の時短メイク♡

眉山をほどよくぼかせてノーズシャドーにすれば、ナチュラルな影になって一石二鳥♪



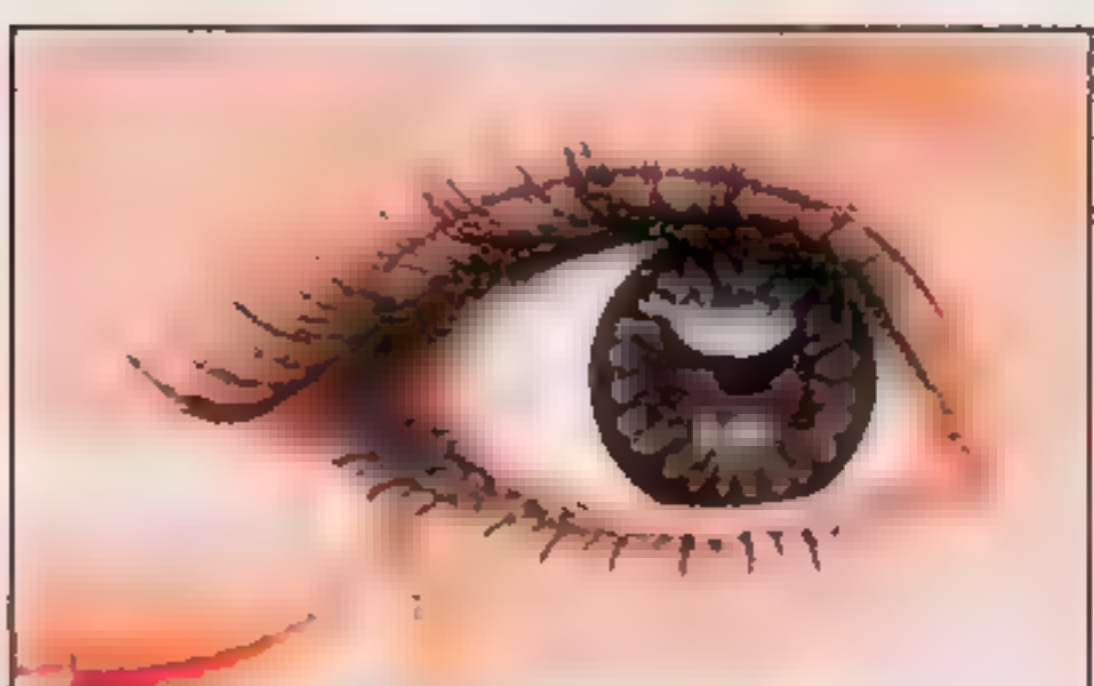
まゆげの輪郭をしっかりと描く。自眉の生えてる位置をクッキリさせるようにペンシルで輪郭を描くよ。眉山部分はちょっと太く上げると、キリッとした凛々しい顔になってイイ感じだよ♡

MFC アイブロウ&アイライナー LBX BR ウォーターブルーフ

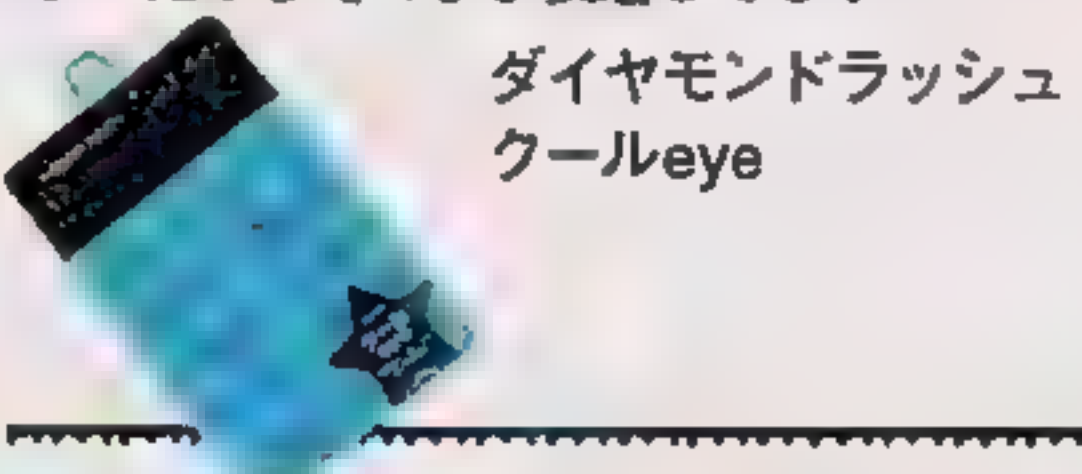


涙袋をほんのり光らせる。下部分のゴールドシャドーを、下まぶたの目頭～黒目のちょい過ぎまでのせてキラキラに♡。涙袋が強調されてかわいらしい目元になるテクニクだよ♡

化粧感星 グラマラスアイシャドー BR-1 グラマラスブラウン



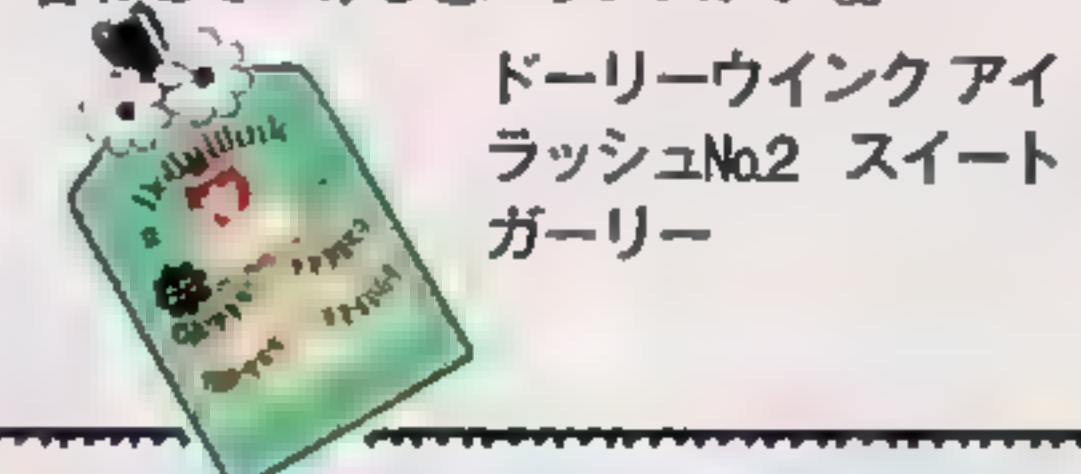
下つけまはナチュラル系で♡。下つけまは根元がクリア、束がストレート、スキマが空いてるの3つがポイント。クールeyeはフルつけしてもナチュラルだからそのまま装着してる♡



ダイヤモンドラッシュクールeye



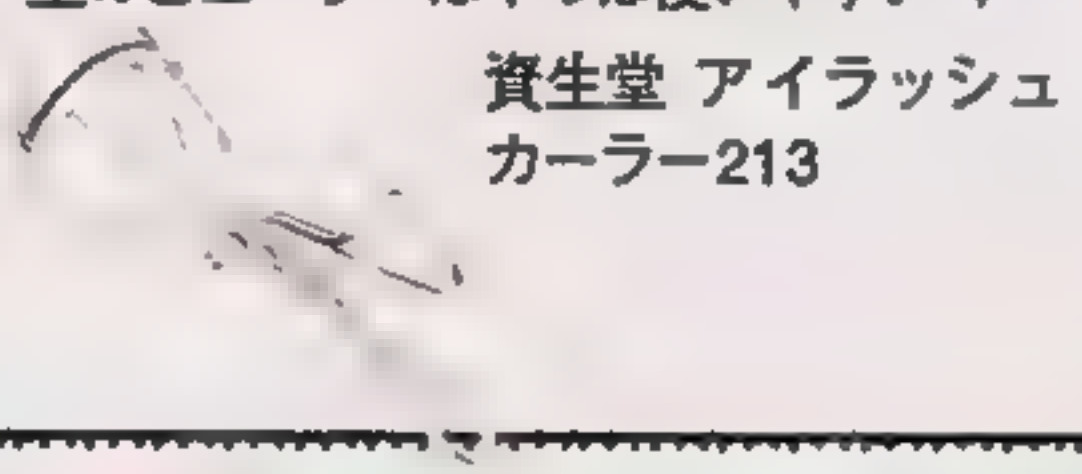
上つけまをフルつけする♪。チクチクしないように目頭を4mmあけて上つけまを装着♪。このつけまは長さがあるから、目尻部分はオーバーラインに合わせてつけるとバランスいい♡



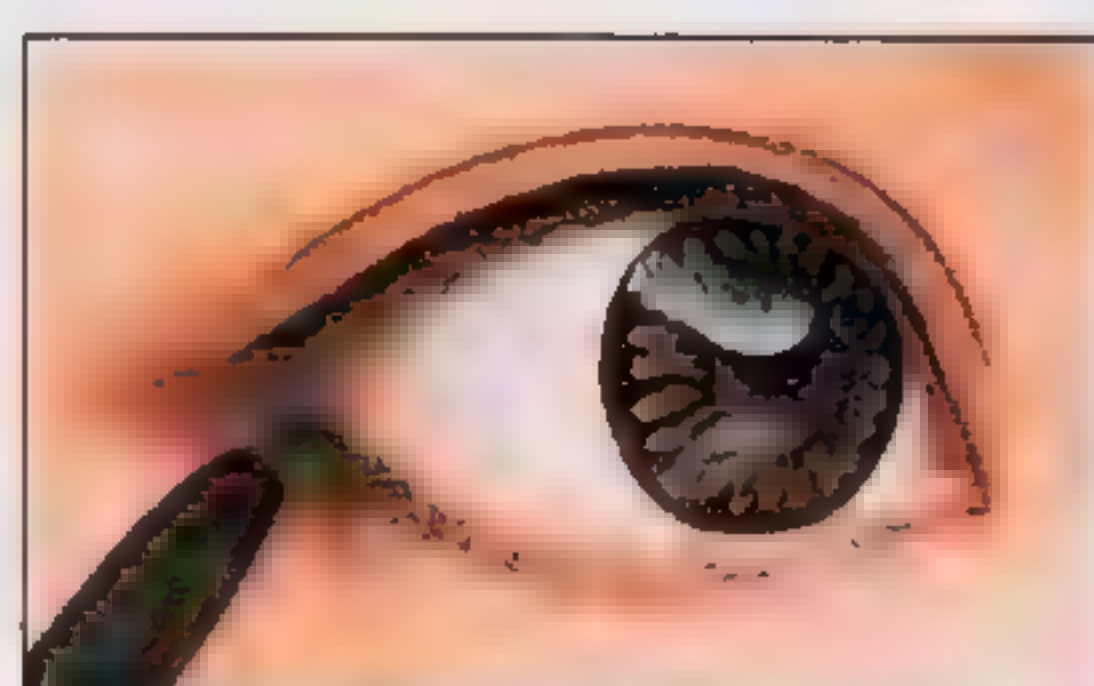
ドーリーウイックアイラッシュNo2 スイートガリー



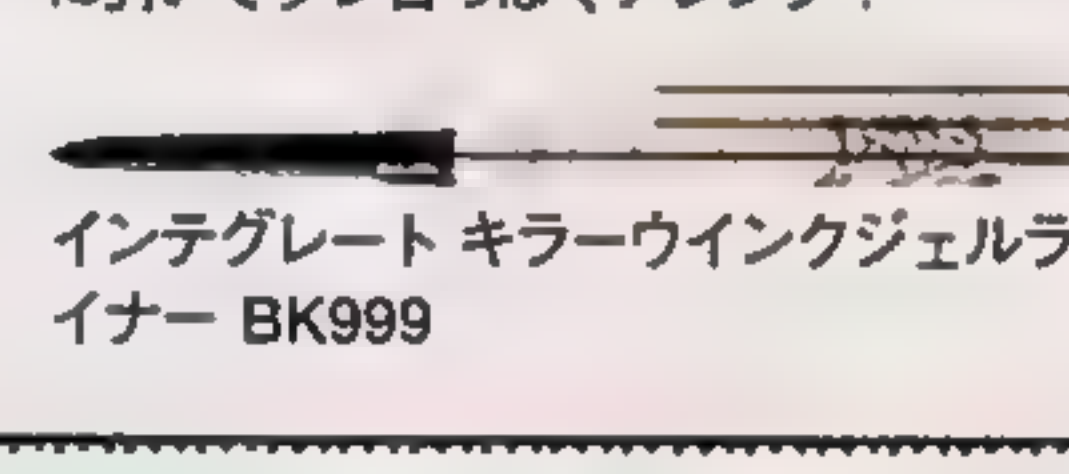
つけまをつけたときに自まつが下がってるとヘンだから、ビューラーで根元からしっかりまつげを上げる！ 王道の資生堂のビューラーはやっぱり使いやすい♡



資生堂 アイラッシュカラー213



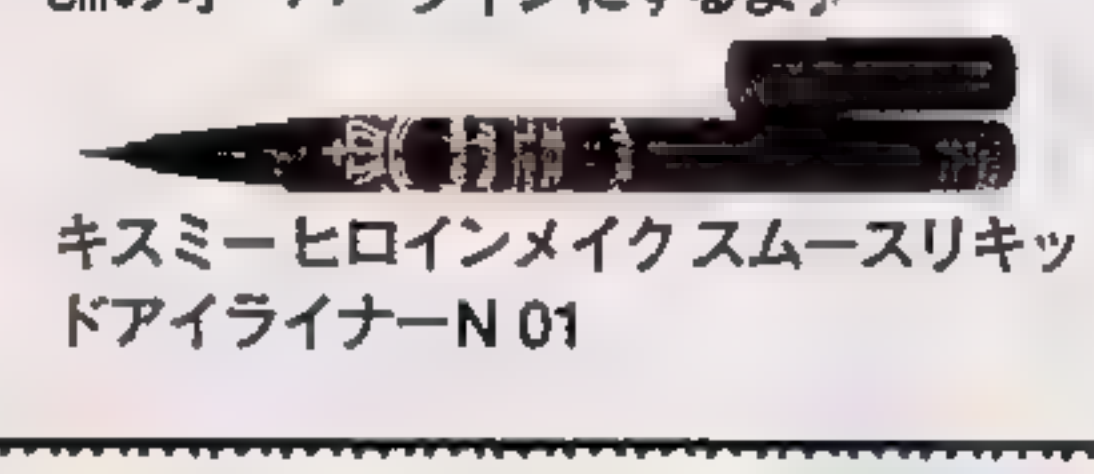
目ヂカラが欲しいときは下ラインはマスト♡。下まぶたの目頭～目尻までキワのギリギリに引くよ♡。目尻はすこし太めに引いてタレ目っぽくアレンジ！



インテグレート キラーウイックジェルアイナー BK999

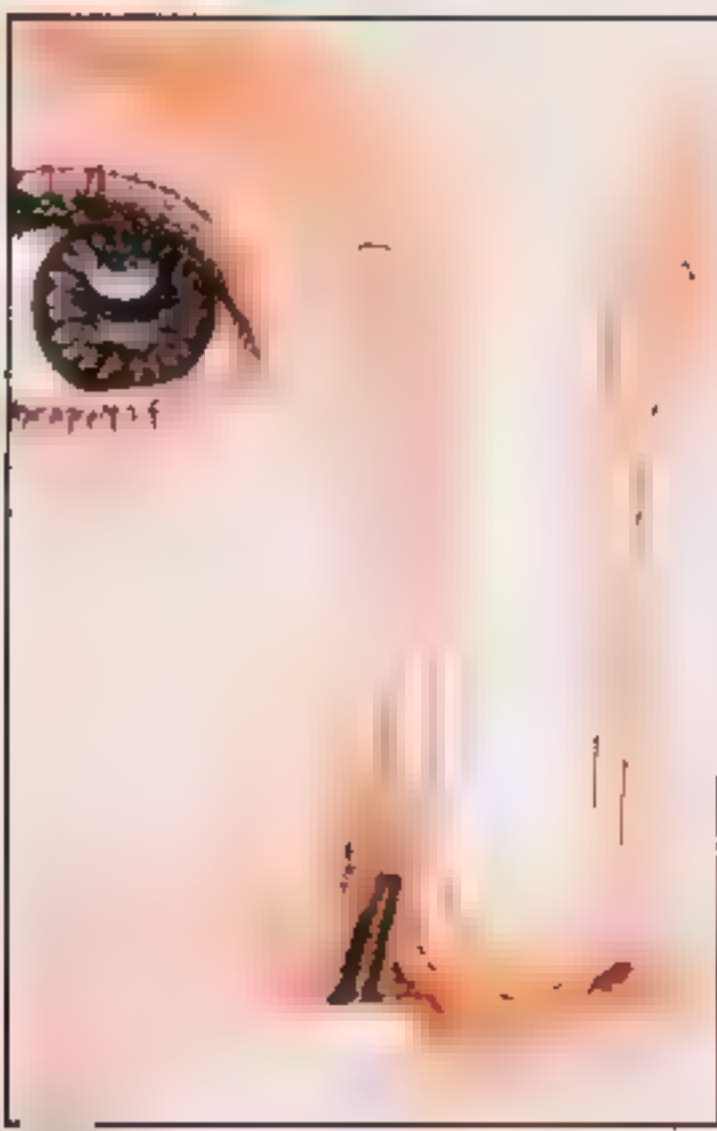


ヒラインは細めて短らしく♡。目を開けたときにラインがしっかり見えるように、鏡でチェックしながら引く★。目尻は真横に流すように意識しながら1.1cmのオーバーラインにするよ！

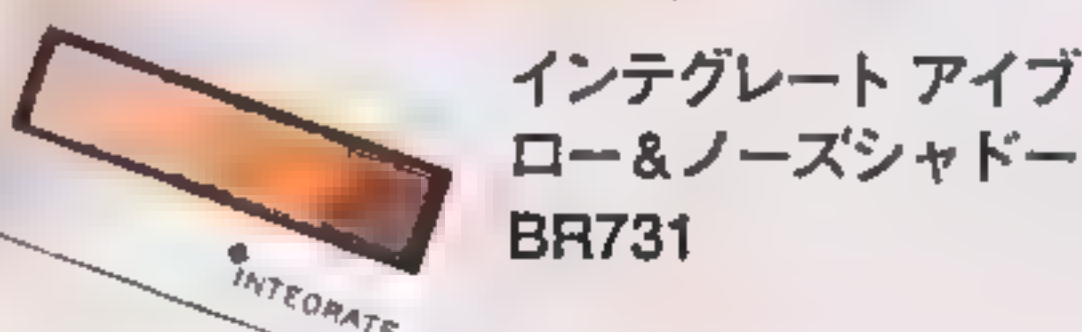


キスミー ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー-N 01

こだわりMake Point♡



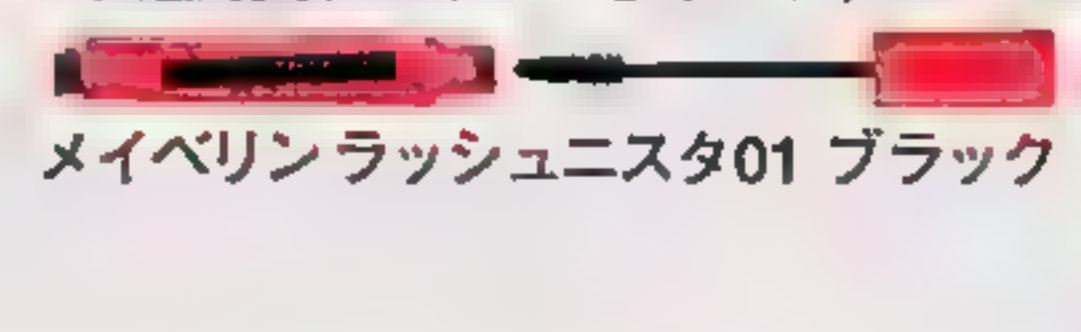
左側2色をMIXして眉頭～鼻先までノーズシャドーを入れる♡。小鼻部分はリ字を描くようにカーブをつけながらのせるよ！



インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731



マスカラはまつげの根元～中央へ小刻みに動かして、液が付きすぎないように心がけるよ★。自まつとつけまが一体化して、迫力美まつげのできあがり♡



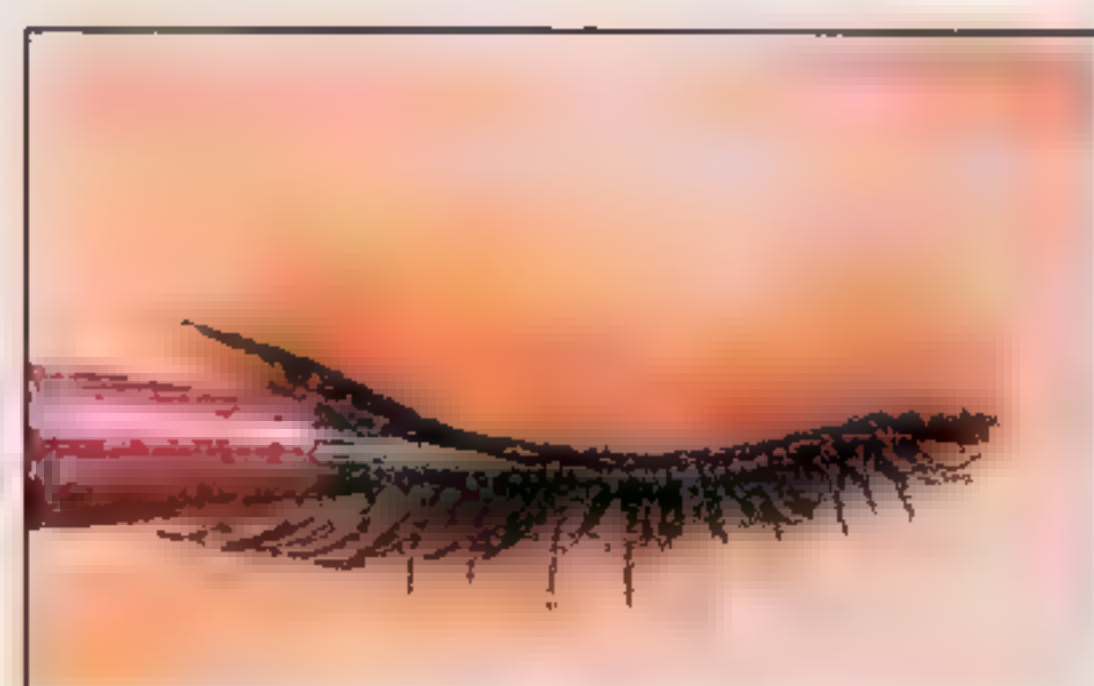
メイベリンラッシュニスタ01 ブラック



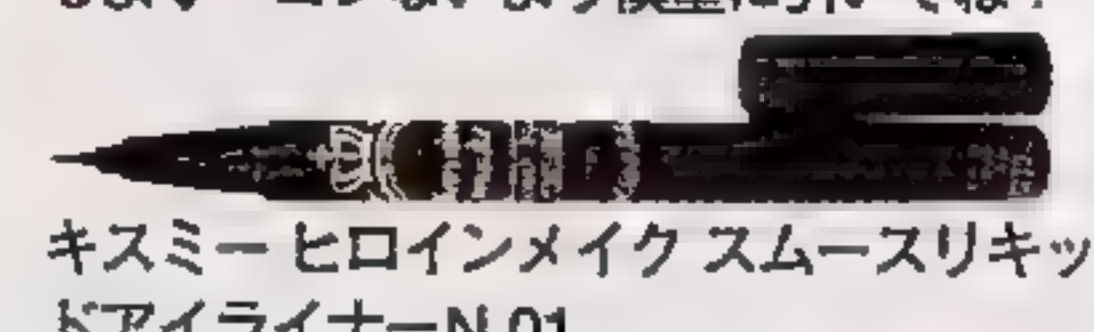
中太ホットカーラーがベスト♡。ホットカーラーは髪の毛と同時にできるし、すぐにまつげが上がるから好きなんだ♡

自まつとつけまをなじませるテクニク♡。ホットカーラーが何よりも最強グッズだよ！

ビューラーじゃないから自然なカールになる♡。自まつとつけまの境い目が目立たない！



ヒラインを丁寧に引き直すよ★。つけまを着けた後でのりやアイシャドーでラインがテカってることが…だからラインを引き直してキレイに仕上げるよ♡。ヨレないように慎重に引いてね！



キスミー ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー-N 01

こだわりMake Point♡



パラドクスティックコンシーラーS-2 健康的な肌色、キャンディードールリップグロス マカロンピンク

コンシーラー&グロスで最強リップに♡。強い色がマイルドに調整されていていい感じに★

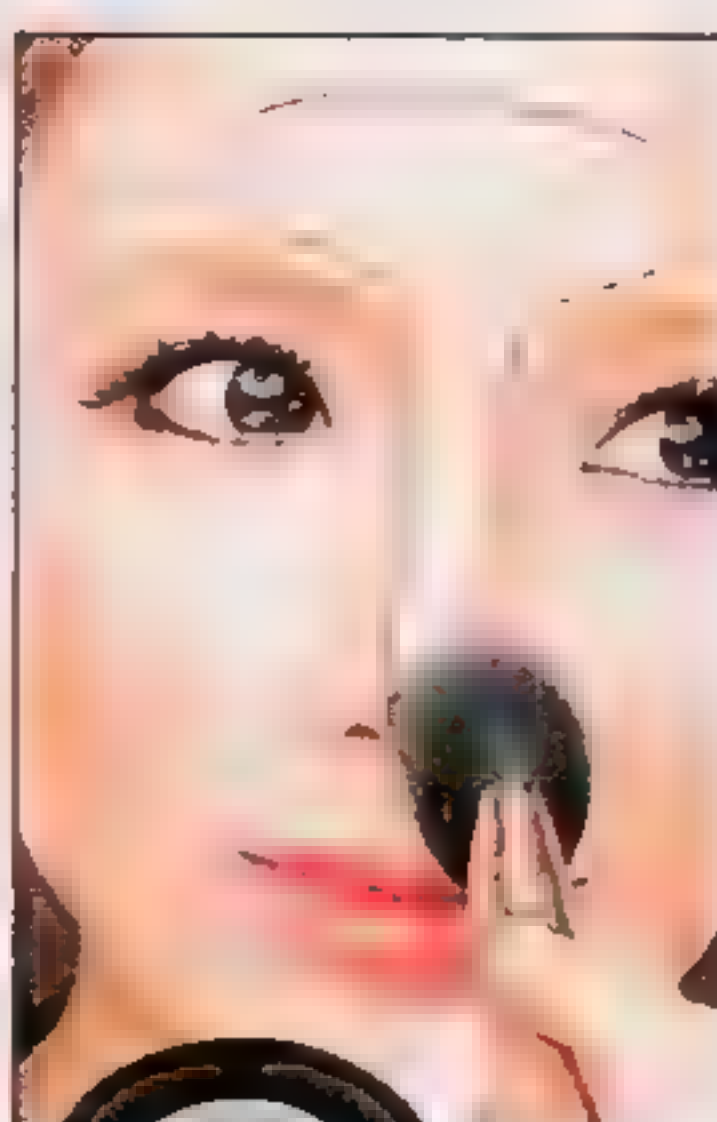
コンシーラーを重ねるとベージュピンクにイメチェン♡。最後にツヤを出して甘さMAX♡



ピンクの口紅を塗るよ♡。発色のしっかりしたピンクの口紅はシャネル♡。少しだけオーバーリップに塗っておくよ♡。後で色の調整をするからキツめの印象でも問題なし★

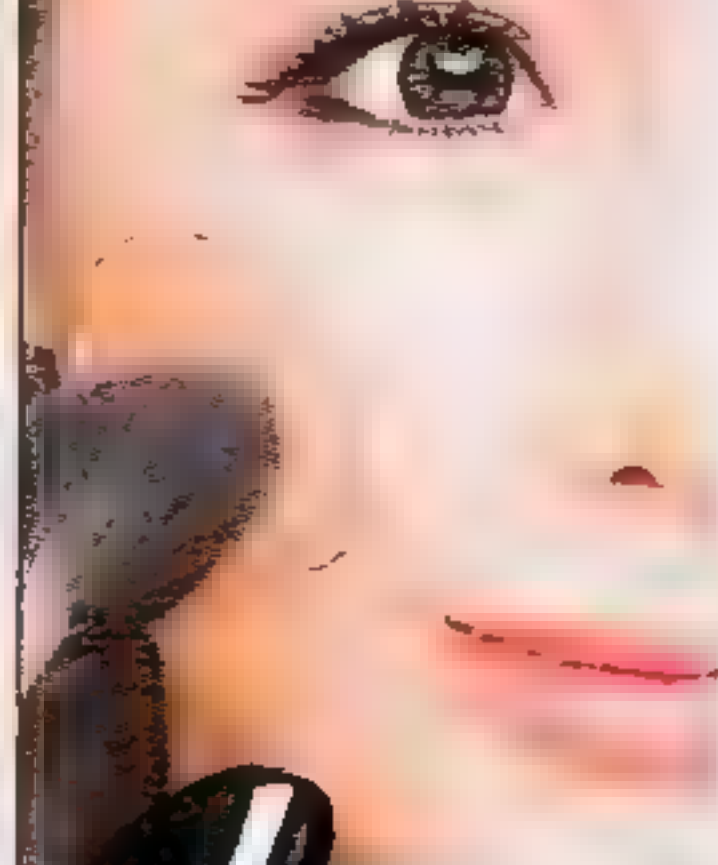


シャネルルージュアリール167



M・A・C セレクトシアープレスト NC5

Face Color



MAKE UP FOREVER R スカルプティングブラッシュ オレンジカラー

血色がいいコーラルチーク♡。笑ったときに盛り上がる位置にチークを入れるよ！。面長の顔だから、丸く入れた後にサッとこめかみへ流すとバランスいい♡

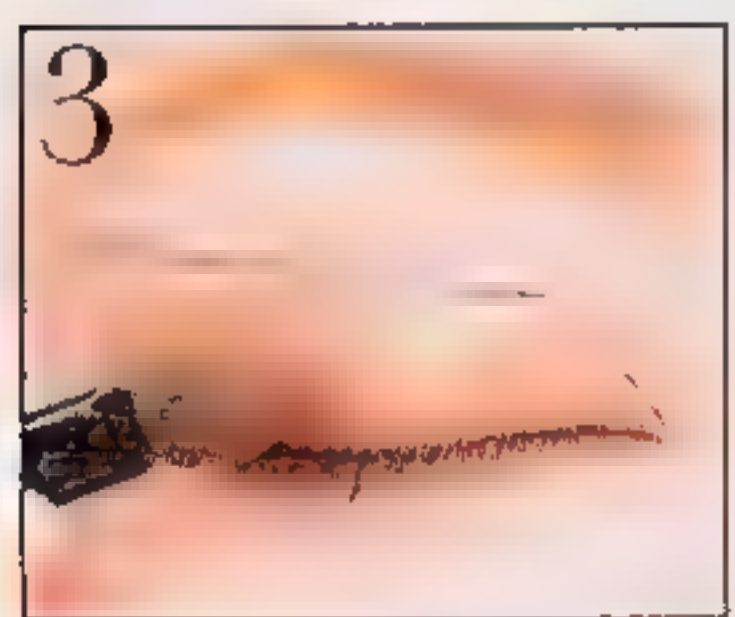
長所を生かすことも覚えましょ♪

ポイントメイク術♥

知り尽くした6人の姉のポイントメイク
上の自分にレベルUP♪

目ヂカラにこだわる和香のEye Shadow

憧れはオトナの魅力が格上げされる切れ長eye♡ ブラウンのグラデで海外セレブ風に仕上げるのがコツ♡



3 オープンアイルックの上から2番目を二重幅に重ねる♪ ひし形になるように塗るよ！



2 ダイヤモンドシャドウのゴールドシャドウを二重幅にプラスしてリッチ感をアップ♡



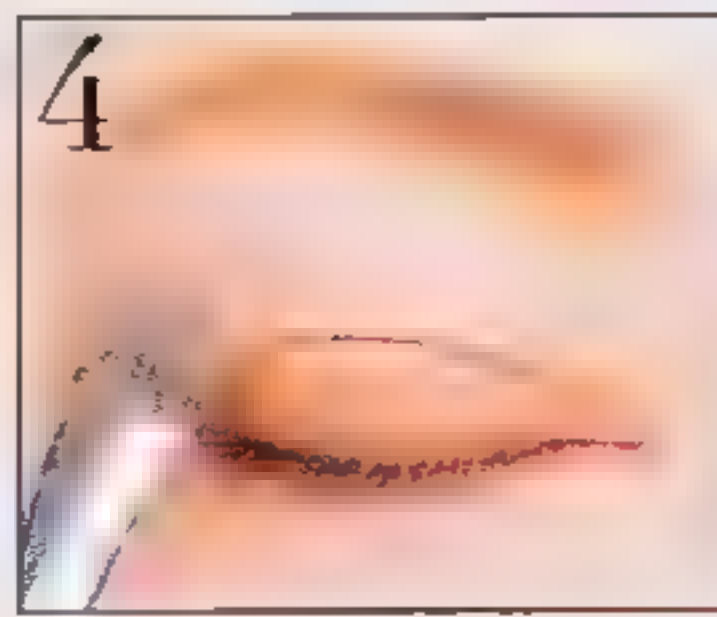
1 NARSのクリームシャドウを指にとって目の上の骨に沿ってのせるとほどよい影に♡



6 下まぶた全体にオープンアイルックの上から2番目を塗って、外国人風の彫りを出すよ！



5 眉下にはオープンアイルックの下から3番目の明るい色をしてハイライト効果を狙う♡



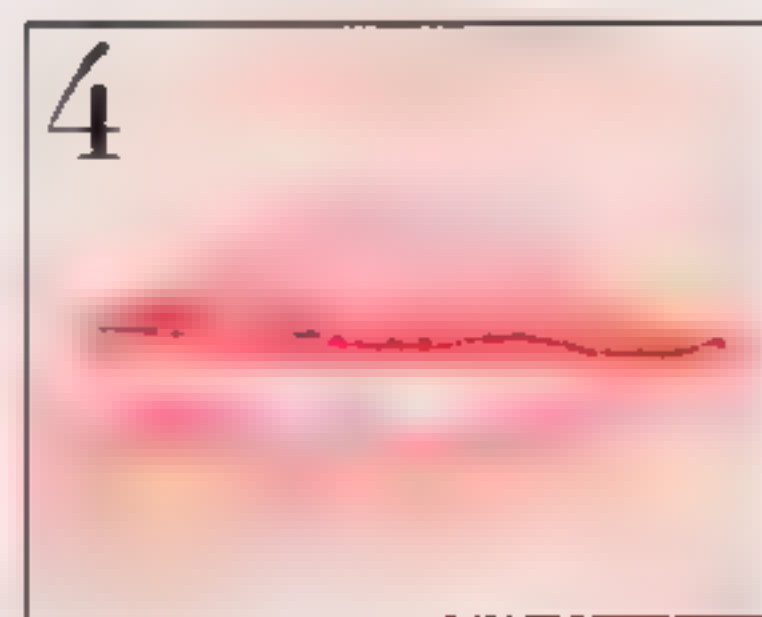
4 オープンアイルックの上から3番目をアイホール全体に塗る★このように色がなじむ♡

左からNARS クリームアイシャドウ 2814、メイベリン ハイパーダイヤモンドシャドウGD-1、メイベリン オープンアイルックシャドウBR-2

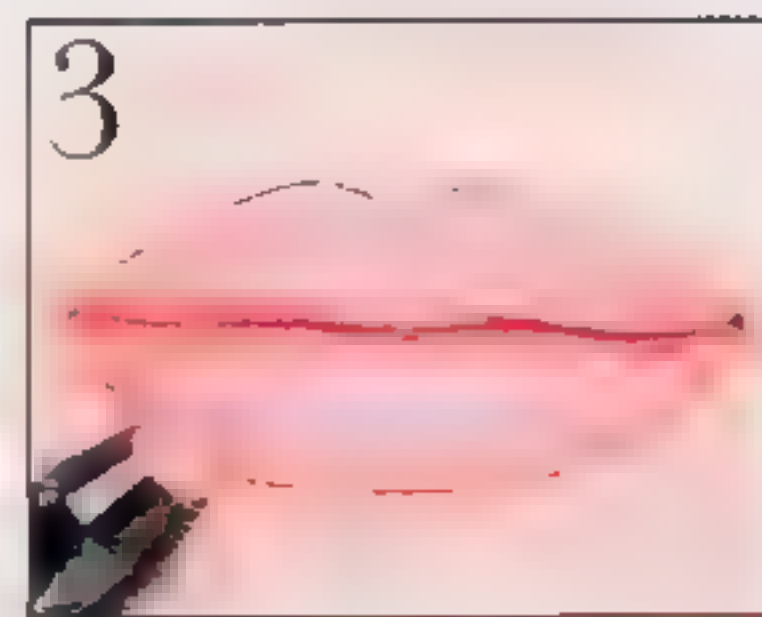
イヤリング、パールネックレス、グローブ (参考商品) / すべてALIANS A

うるツヤにこだわるEnaのLip

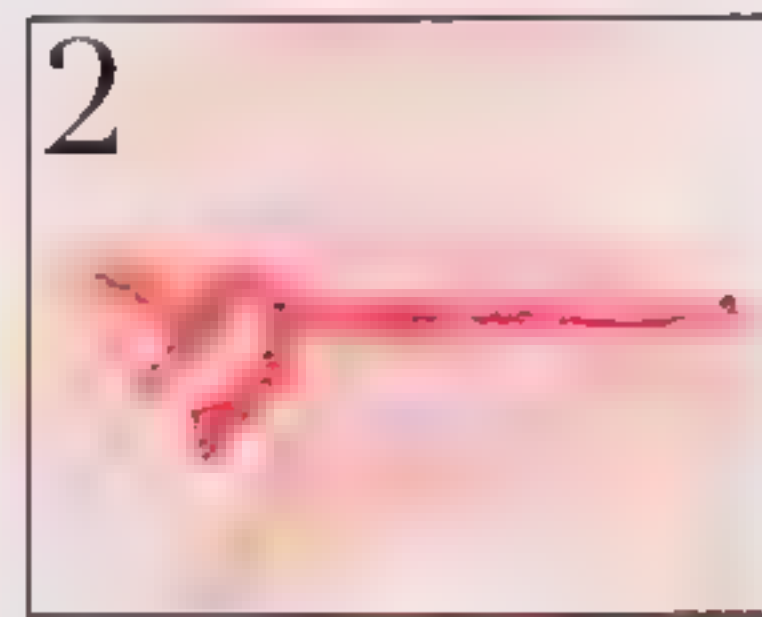
透き通る白い肌にポツ♥と色づく桜色リップ♡ 攻め色よりも可憐な淡いピンクでやさしくやわらかがオトナ★



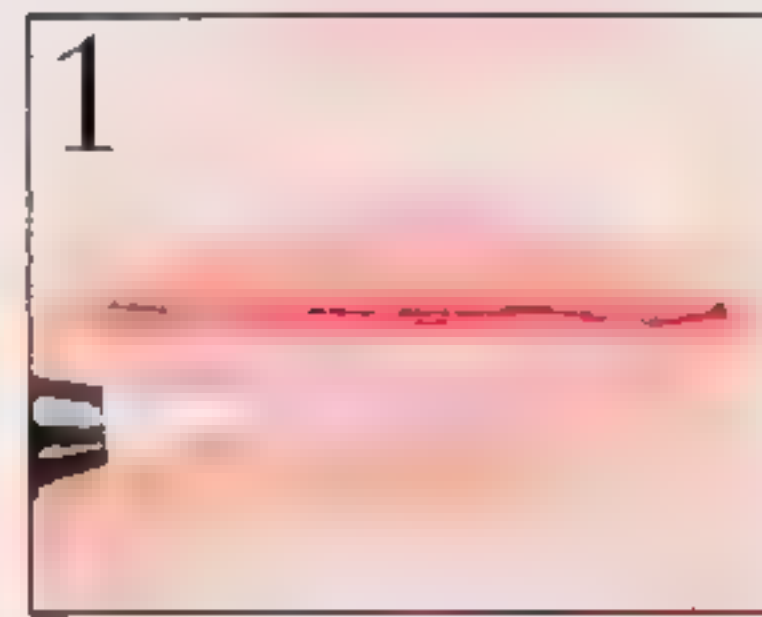
4 リップラインの内側を埋めるようにグロスを塗る★キラッと光るパールでボリュームUP♪



3 リップラインを引くことでグロスのヨレ防止に♡ 左右対称の山を描いてバランスよく！



2 コンシーラーを指でポンポンと叩きながら薄くのばす♡ ベタつきが取れて色がなじみます♡



1 唇の色が真っ赤なのでリキッドコンシーラーで赤味消し！サラッとして使いやすい♡

左からシャネルレーヴルサンティアントリップグロス166、イヴ・サンローラン・ボーテラディアントタッチ 01、RMKリップクレヨン01

上からネイチャーリパブリック コラーゲンHDカバーBB、アルビオンエクシアALラスティングコンシーラー100、PRESTIGE Creme d'escargot BB、クリアラストフェイスパウダー薬用オークル、ローラメルシエ ルースセッティングパウダー トランスルーセント

ヘアアクセ、パールネックレス、グローブ(参考商品) / ALIANS A



桜色のくちびるはアヒル口以上の破壊力！

Enaさん (32歳/東京都/独身・子供なし)

ヘアアクセ(参考商品) / ALIANS A
ピアス / モデル私物

透明感にこだわるマリエのBase

ファンデよりも透明肌に仕上げてくれるBBクリームを2コ使い♪ シミ&くすみはメイクテクでなかったことに♡



3 ローラメルシエのパウダーをははの広い位置に♪ フラシだと厚くならなくていい♡



2 PRESTIGEのBBを顔の中心にだけ重ねて目の下のクマ部分にはアルビオンのコンシーラー



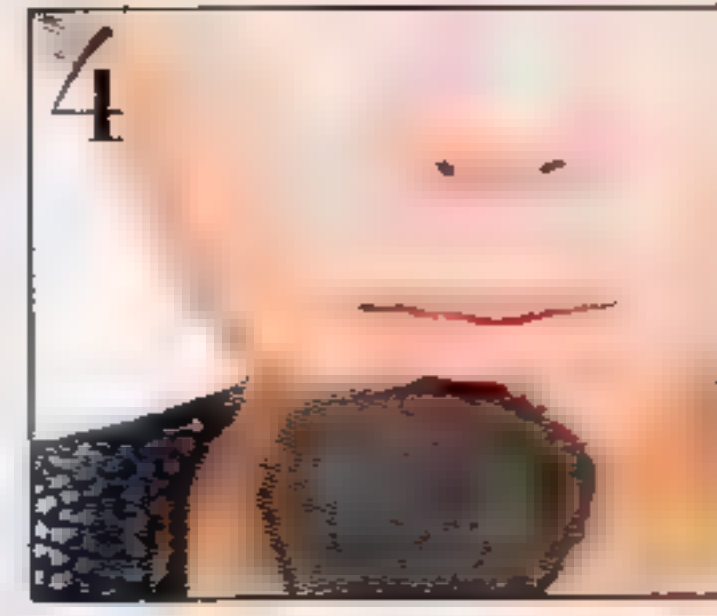
1 こってりしたネイチャーリパブリックのBBを顔全体に塗りこんで肌色を均一にする★



6 仕上げに大きいブラシで顔全体をなじませる。余分なお粉が落ちて透明感が出るよ♡



5 クリアラストの固形ファンデを少量だけ重ねる!! テカりを抑えてワントーン明るく♡



4 さらにローラメルシエのパウダーをアゴ先へ。クルクルと円を描くようにふんわりと♡



透明感の女王様♡

Marie, Japan代表取締役 (26歳/大阪府/独身・子供なし)
家村マリエさん

トータルメイクも大事だけど、自分の こだわりポイ

自分の長所はとことん伸ばすべきだと学校の先生も言っていました♪ いいところを術なら、自分の顔が200%生かせること間違いなし★ しっかり覚えてワンランク

ぱっちり目にこだわる香央里のEye Line

ギャル時代のようなタレ目ラインは無理でもぱっちりおめでいたい♥ そんな願望を叶えるツンデレライン★



つけま & 目尻ラインの後に上まぶたラインを! ファシオはマットな発色がお気に入りです♪



KATEで目尻の延長ラインを引きます♪ 目尻はほんのりツリ上げて1.7cmのオーバーライン♪



さらにルナソルの右下のダークブラウンを重ねてほかす! これで愛されタレ目に一歩前進♥



キャンメイクのペンシルで下まぶたの目尻に影ライン★ 粘膜の外側に引いてタレ目風にします♪

左からルナソル スターシャワーアイズ05、キャンメイク クラスティンググリーミーライナー01、ファシオリキッドアイライナー-N、KATE スーパーシャープライナー-S BK-1

ヘアアクセ、パールイヤリング、小パールネックレス (参考商品) /すべてALIANSA

華やかさにこだわるきよかのCheek

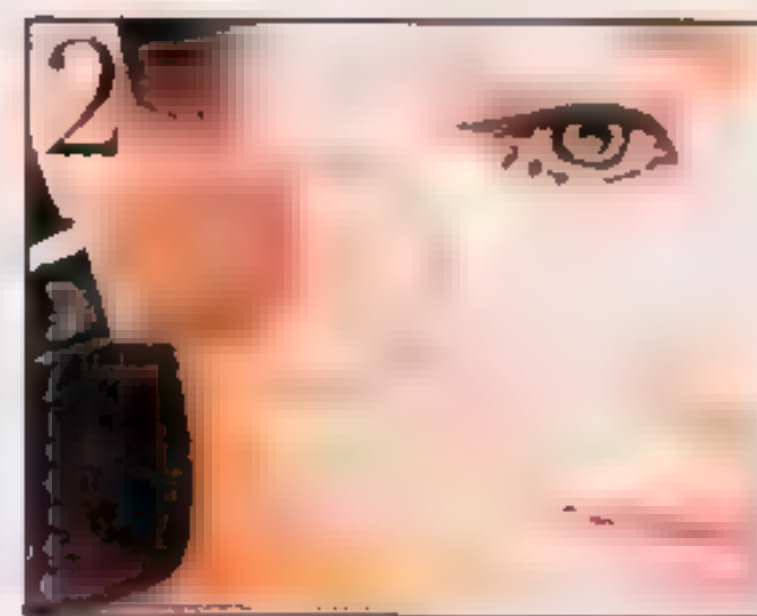
顔3分の1を占めるほっぺをどうするかで第一印象がガラリと変化★ 2色チーク+ラメパウダーでHAPPYオーラ満開♥



アナスイのパウダーをほほの高い位置にON! 光の効果で肌のツヤをアップしてくれるんです♥



ブラシに残ったチークをアゴ先にひとハケ♪ 顔の血色がよく見えて明るい印象になります♥



アナスイの左側3色をMIXしてプロセス①にふわっと重ねます★ ローズは顔色がよく見える♪



M·A·Cのチークをほお骨に沿ってのせる♪ こめかみに向かって少しづつ幅を広くするよ!



上からM·A·Cミネラルライズスキンフィニッシュナチュラルミディアムダーク、クレド・ボーポータレオスールデクラ12、インテグレートアイブロー&ノーズシャドウ-BR731

左からアナスイ ルースコンバクトパウダーUV、ローズチークカラー400、M·A·Cシアトーンブラッシュビーチ

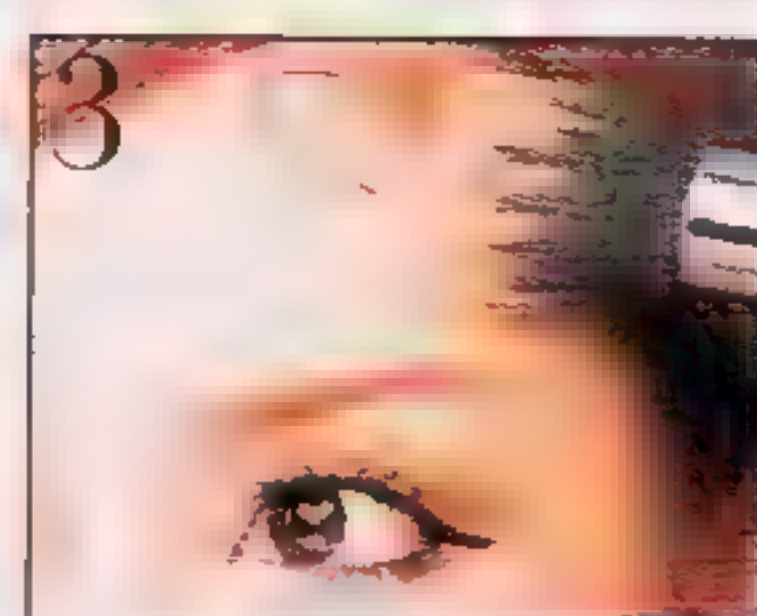
ヘアアクセ、パールネックレス (参考商品) /ともにALIANSA

陰影にこだわるさえのShading

のっぺりした顔とおさらばしたいからシェーディング使いをマスター! ノーズ&フェイスラインで立体に★



クレド・ボーポータレオのラメパウダーをほほの高い位置に重ねて、肌のメリハリを出します♪



ブラシに残った粉でおこの生えざわにササッとのせる。スキマがなくなって小顔効果がUP♪



もたつくエラあたりにM·A·Cでシェーディング★ このひと手間でかなり小顔に見えます♥



インテグレート左のベージュで、眉頭〜小鼻の手前までノーズシャドウをしっかりON!

名古屋錦アンジュードワール勤務 (27歳/愛知県) 独身・子供なし 黒咲さえさん

パールつけ襟¥11,340、髪に編み込んだレースリボン¥840/ともにHAIGHT&ASHBURY ヘアアクセ、イヤリング、グローブ(参考商品)/すべてALIANSA

メイクはカラーMIXで
遊びゴコロをたしな
みが大人の加減

春になるとあたたかみのある
色を使ったメイクをしたくな
る。とくにチークはいろん
な色にトライしやすく好き
なんじゃ。カラーはMIXし
て自分に合う色にしてるよ

ラインストーンヘアア
クセ、パールイヤリン
グ、グローブ (参考商
品) /すべてALIANSA

チャイルドマインダー
(27歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

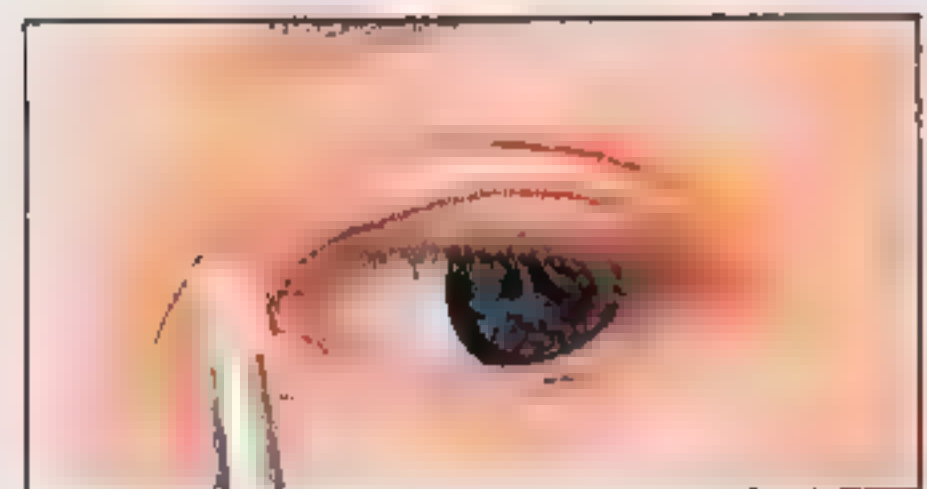
Color Contact

14.5mmのキャンマジキンググ
レーはほどよく盛れて使いや
すい。度入りを愛用♥

Spring Make Item
Perfume



ジャンヌランバ
ングチュールと春
色シャドー
香水はベリーとマグ
ノリアの香りがMIXされ
て官能的♥ シャドー
はラメ感が春らしい



目頭くの字部分には、ジルの一番
左のホワイトパールをON。目元
が明るくなって白目もキレイに。

ジルスチュアート ジュエルク
リスタルアイズN 04



ジルの右から2番目をアイホール
に重ねてから、一番右の濃い茶色
を二重幅に重ねて奥行きを出す。

ジルスチュアート ジュエルク
リスタルアイズN 04



アイシャドーの下地代わりにルナソ
ルの左上のラメ入りページュを眉
下からアイホール全体にのせる。

ルナソル スキンモデリングアイ
ズ01



カバーカカの強いファンデ
は、パフにつけて肌にすべ
らすように薄くのばすと目
然に見える。

カバーマーク ソフトESパクト
020

Base Make

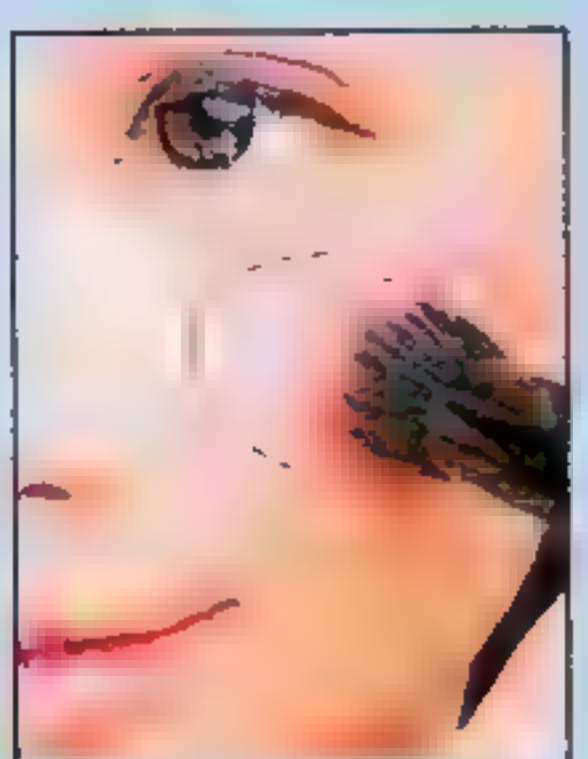
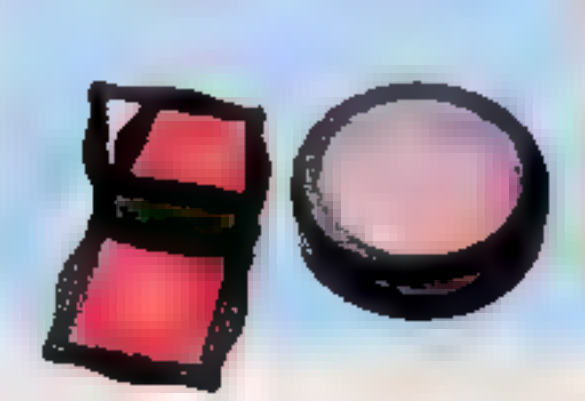


UVの下地を顔全体に
薄く伸ばしてから、ス
ティックファンデを目
のまわりにのせてクマ
を隠す。

フォルミュールUVケアクリーム、
クレド・ポー ボーテ コレクチュ
ールヴィサージュS

こだわりMake Point♥

カラフルなアナスイ
ローズチークカラー
301、落ち着いた色
のM・A・C シアト
ンブラッシュサンバ
スク



M・A・Cのチークをほほの広め
になじませてからアナ スイのチ
ークを中心に丸くのせるよ★

先にページュピンクを広
めに塗ることで、カラ
フルな色が際立ってキレイ
に見えるんじや。



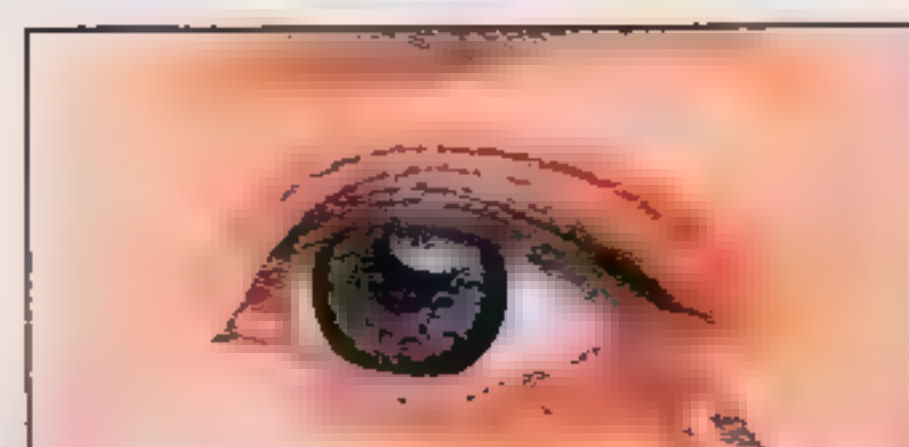
眉はパウダーで形を整えてからペン
シルで毛と毛の間を埋めてい
く。最後に眉マスカラで微調整★

キャンメイク スリムブロウ
アイナー02、M・A・Cブロウセ
ットガールボーイ、アナスイ
アイブロウ02



リキッドライナーは、目の形に沿
わせるように目頭から目尻まで★
その流れで目頭ちょこも。

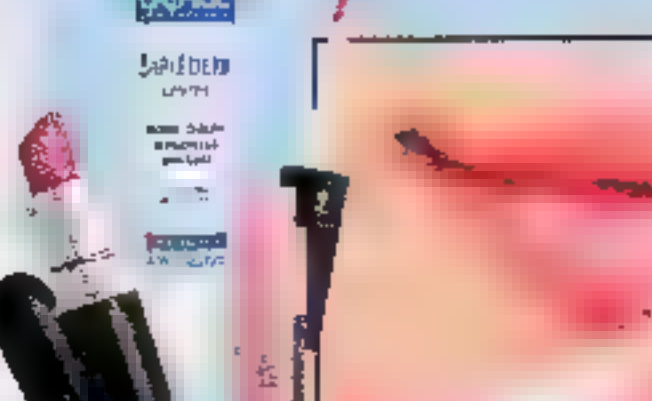
ボナボチェ リキッドアイライナー ブラ
ック



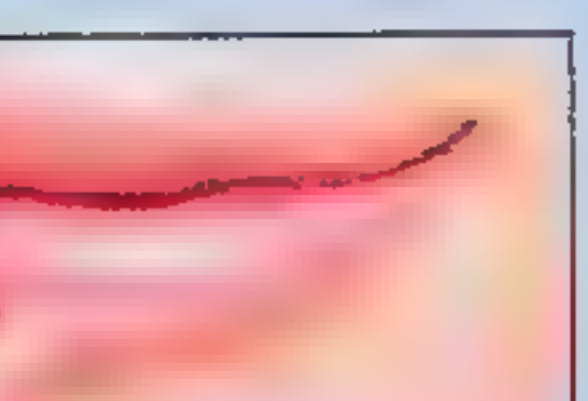
ルナソルの右下の濃い茶色を目の
下のキワにのせるよ。とくに目
尻側はしっかり塗って外国人風★

ルナソル スキンモデリングアイ
ズ01

こだわりMake Point♥



ユリアージュ リベアリップ、M・A・Cリッ
プスティックヒュー、リップスティック
ピンク・ヌーボー、ブラッシュガラスプリ
ティブラッシュ



リップで縦じわをなくしてから
ヒュー、ピンク・ヌーボー、プ
リティブラッシュを塗るよ。

薬用系のリップを先にぬ
ることで色がのりやすく
★ グロスのツヤ度もア
ップするよ。



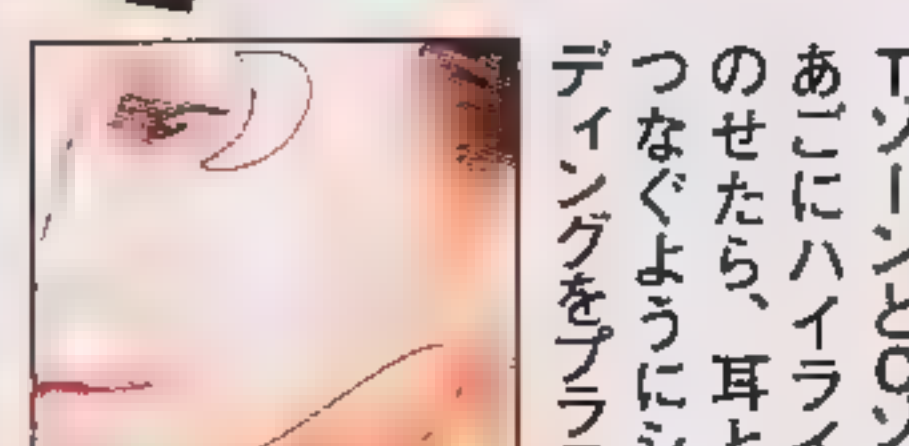
全体に仕上がったらバラ
ンを見ながらノーズシャドー
ブラシのあとに指で伸ばす
と自然に。

ドーリーウイंक アイブロ
ウパウダー01ハニーブラウン



上つけまは目尻の毛先を立てて、下つけ
まは少し浮かせてつけたらマスカラ。

(上) ドーリーウイंक アイラ
ッシュNo.2、(下) アイラッ
シュNo.5、ヘレナルピンスタイ
ンラッシュクイーンセレブ
レーションWP 01



ツーンとツーン、
あこにハイライトを
のせたら、耳と耳を
つなぐようにシェー
ディングをプラス。

ルナソル イルミネイ
ティングハイライト01、
M・A・C ミネラライズス
キンフィニッシュナチュ
ラルミディウムダーク

パールイヤリング、パールネックレス（参考商品）/ALIANS

セトサロアンジェリカ経営（31歳）東京都
独身、専業主婦
ANGIEさん

エアファンデでどの角度からも勝負顔になれる♡

季節の変わり目は肌の変わり目でもあるから、下地やミネラルファンデで肌の潤いをキープ♡ 自分じゃムラがでちゃうけどハリウッドエアなら心配無用★

Spring Make Item



カラーコンタクト
1dayタイプでサ
の度なしだよ★ プチ
デでハビロテ中♡

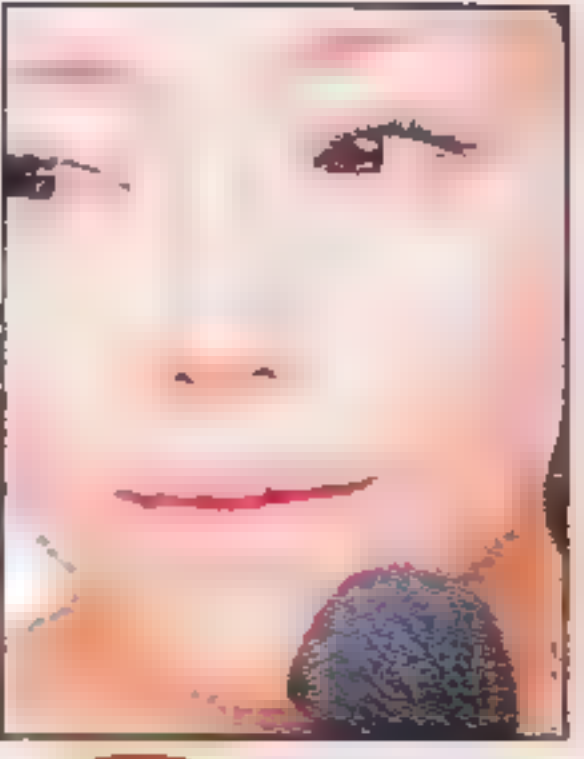
香水は誰にもかぶらない香りに
ひとめ惚れ♡ チークは大人な
イエローピンクで春色♡

Eye Brown



眉マスカラで毛の流れを整えてから、パウダーで色や形を調整。ペンシルを使うよりも自然になる★

KATE アイブロウカラー-N
B-1、インテグレートアイ
ロー&ノーズシャド-BR731

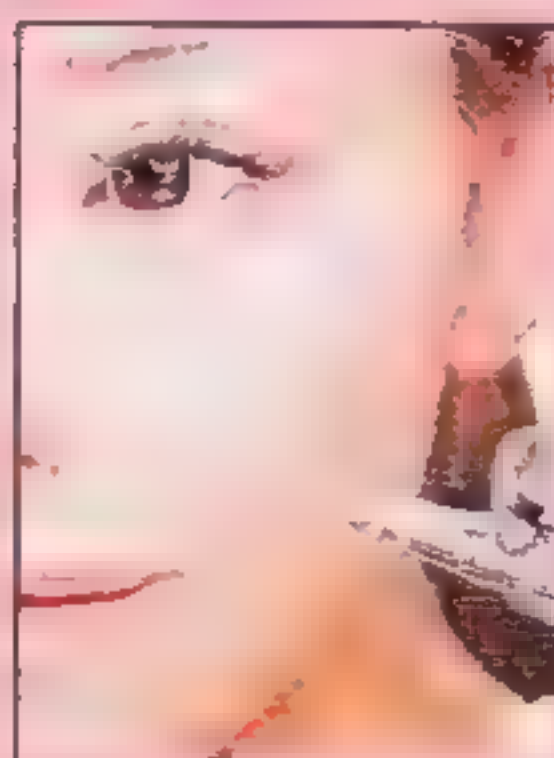


ツヤのある肌よりもマットな肌が好きだから、お粉をブラシにとってパールをかけるようにのせる♡

パールガントン シアトリカル
パウダー-ライトベージュ

こだわりMake Point♡

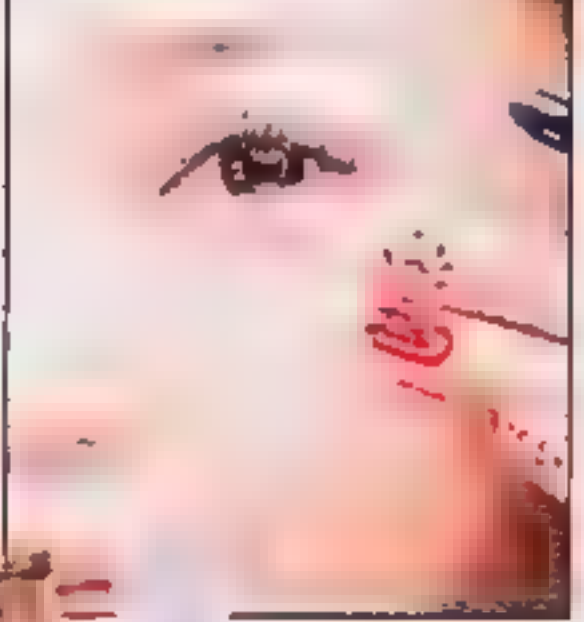
ハリウッドエアークアファンデーションムーンは、均等に色をのせることができるからメイクが苦手でも安心♡



エアファンデは、約10cm離して1分くらいシュッって吹きかけるとキレイにつくよ！

簡単なのにムラなく肌を補正してくれる♡ エアだから、薄づきで肌の負担も軽減♡

Base Make



UVしなやか
ベース★
サンタマルシェを顔全体に薄く伸ばしてから、BBクリームを重ねる。目元はやさしくタッチするように♡

こだわりMake Point♡



目頭から黒目の下までルナソルの左下のパール入りのシャド-をのせる。目尻には少し★

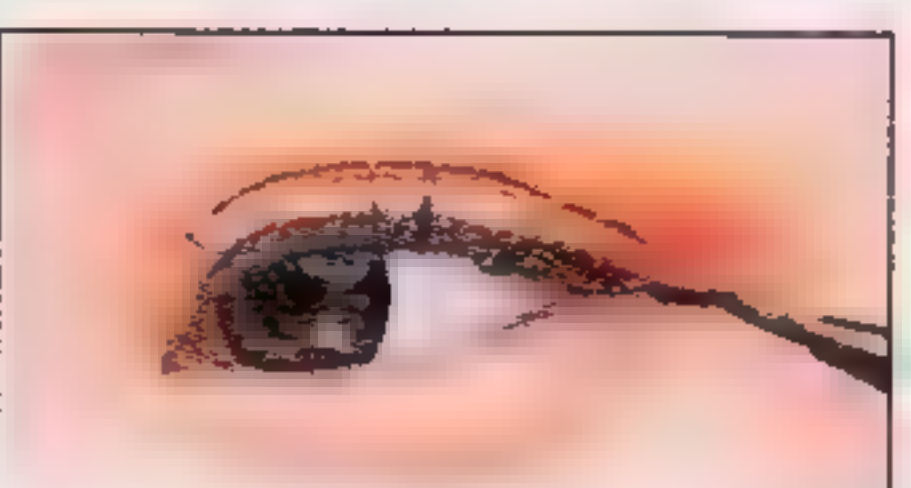
上がり効果
涙袋はがっつりアピールしたい派♡。パール感があると涙袋が強調されて見えるよ！

ルナソル オーシャンシーンアイズEX01のパール入りシャド-は、発色がいいからひと塗りでもOK♡



上ラインの仕上げは黒シャド-。目のキワの隙間を埋めることで、より濃く自然な目元に仕上がる♡

M・A・C スモーキーアイキッ
バイジュリーヴォーホーヴェ
ンブラック



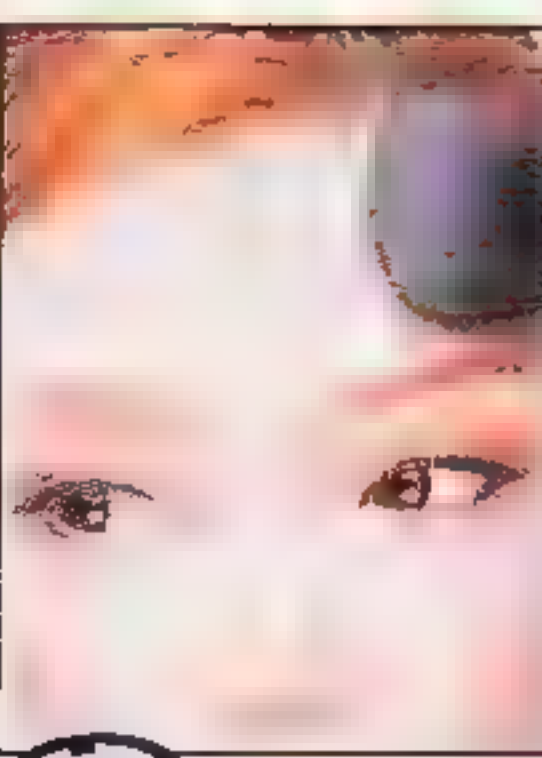
ラインはペンシルで目の形に沿わせて目尻だけを少しハネる♡。その上にリキッドを重ねるよ！

K・バレットリアルラスティング
アイペンシル、インテグレート
アイライナー-EX BK999



L.A.の下段の右から2番目をアイホール全体に塗って、ケイトの一番濃い色を二重幅にのせるよ！

KATE ディープトラップアイズ
BR-1、L.A.COLORS グリッ
ターリングスターレットGP86



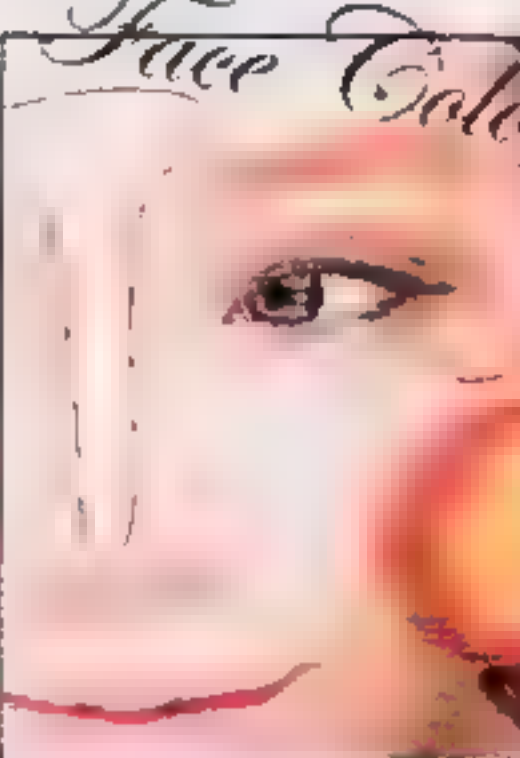
シェーディングは顔をひとまわり小さくする感覚で丸く1周★。ブラシで軽くのせるみたい♡

M・A・C ミネラライズブラ
ッシュディング



薬用リップを塗ってからピンクのグロスを重ねるよ！ ベイビーっぽいピンクが最近のお気に入り♡

メンタム 薬用リップ口紅がい
らないほんのりピンクUV、ヘビ
ーローテーションピュアカラ
ーグロス01



CゾーンとTゾーンにハイ
ライトをプラス★。あこに
も少しのせることで、顔に
立体感が誕生♡

M・A・C ミネラライズスキ
ンフィニッシュライトスカ
パー



上はまつエクをしているからそのままOK♡。下は何もしていないから、マスカラを丁寧に塗るよ！

M・A・C ズームラッシュブラ
ッシュ



L.A.の下段の右の2色を混ぜて目の下のキワに♡。ラインっぽく綿棒で細く入れるのがコツ♡

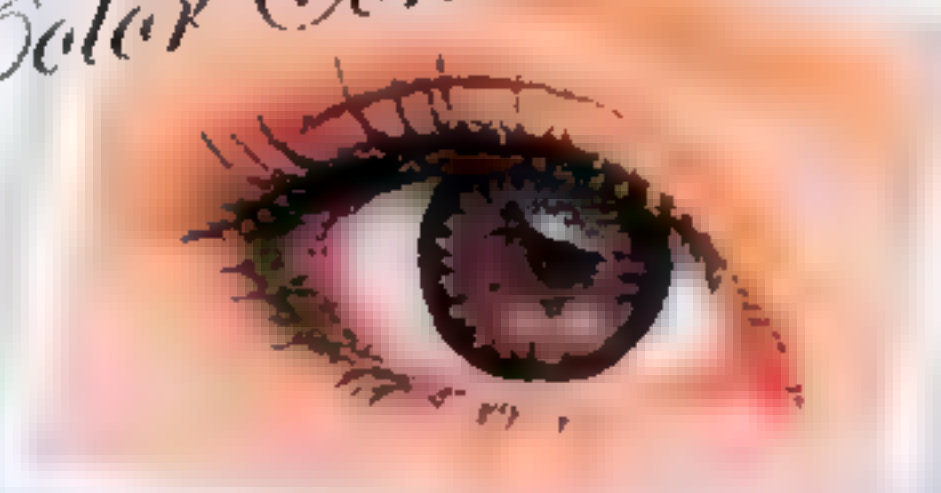
L.A.COLORS グリッターリ
ングスターレットアイシャ
ド- GP86

28歳の女が
理想のメイクを
手に入れた



主婦(28歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

Color Contact



Vivianのスイート
ブラウンで
ナチュラル目ノ
普段使いできるカラ
コンを探してたら巡り
会ったの♡ 16.0mm
でフチあり&度なし★



エルメスの香りと
オレンジシャドー
にキyunノ
エルメスの店内と同じ
香りのナイルの庭オー
ドトワレ♡ 春色シャ
ドーとよく合います♡



Spring Make Item
Perfume

強めな骨格がイヤだからふんわりクレ目で聖母のように♡

ホワイトコサージュ¥3,990、ネックレス¥3,150/ともにヴェニスの商人パールイヤリング(参考商品)/ALIANS

ホリ深い骨格と切れ長の目が嫌だから、目尻のくの字ラインはやめられない♡ ナチュラルなつけまに変えたら優しい顔になったね! って♡

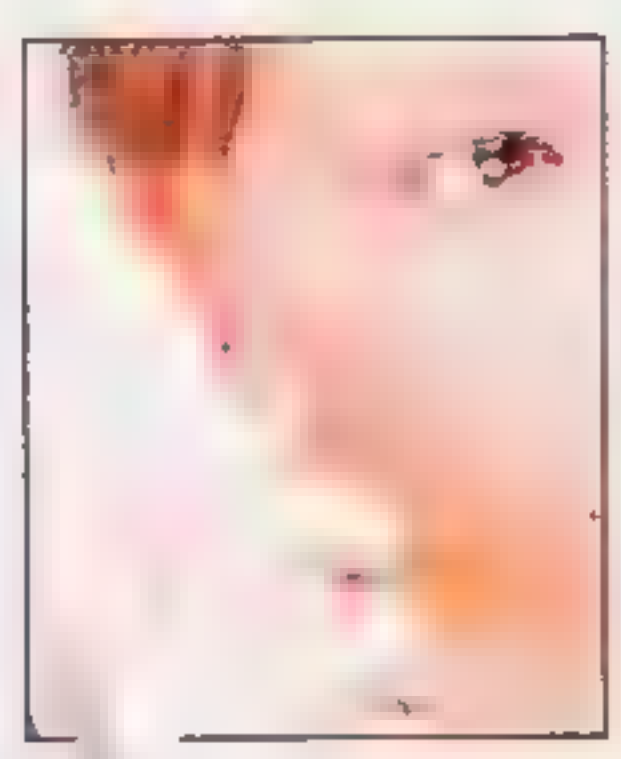
こだわりMake Point♡

NARS ブラッシュ 4026は発色がよくてオススメ♡ マットな質感だからテカらないし、しっかり入れても自然な影に見える!

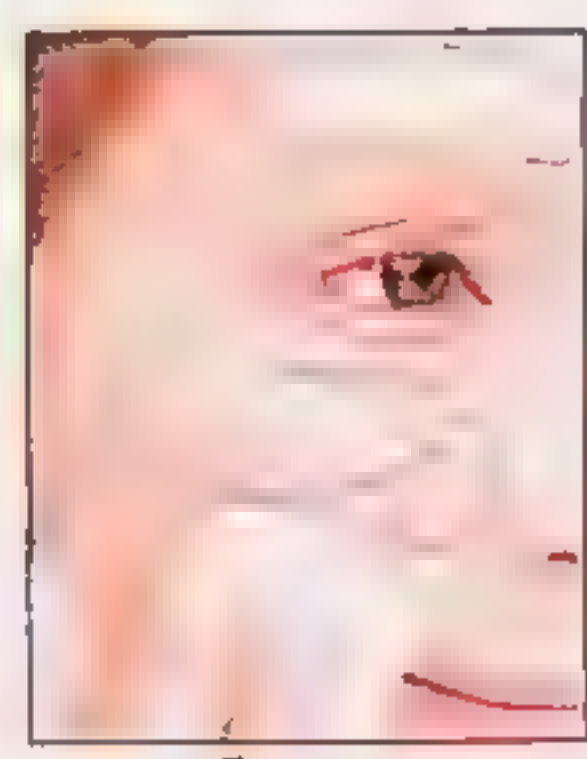


おでこの生えざわ、こめかみ、フェイスラインに影作り♪ ほっぺの下はがつつり入れる!

大嫌いなエラをシェーディングでなかったことに♡ 引き締まった顔に見えます★



SUQQU メイクフィックスミストR



ディオールスキン X4 コントロール



エテュセ BBミネラルクリーム 20、Diorカプチュールトータルルースパウダー001



1番右側のダークブラウンを上まぶたの目尻にのせるよ。指でつけると薄づきにほかせるから好き♡

シュウ ウエムラ プレストアイシャドー P875



このシャドーの色にヒトメボレ♡ 上は二重より少しオーバー、下は目頭~目尻まで入れて囲みEYE!

シャネル オンブル エサンシエル 91タイガーリリー



1番左のホワイトシャドーを上まぶた全体&涙袋にのせてベースに。薄くのせるだけでふっくら効果♡

ボビーブラウン デイトウナイトクールアイパレット

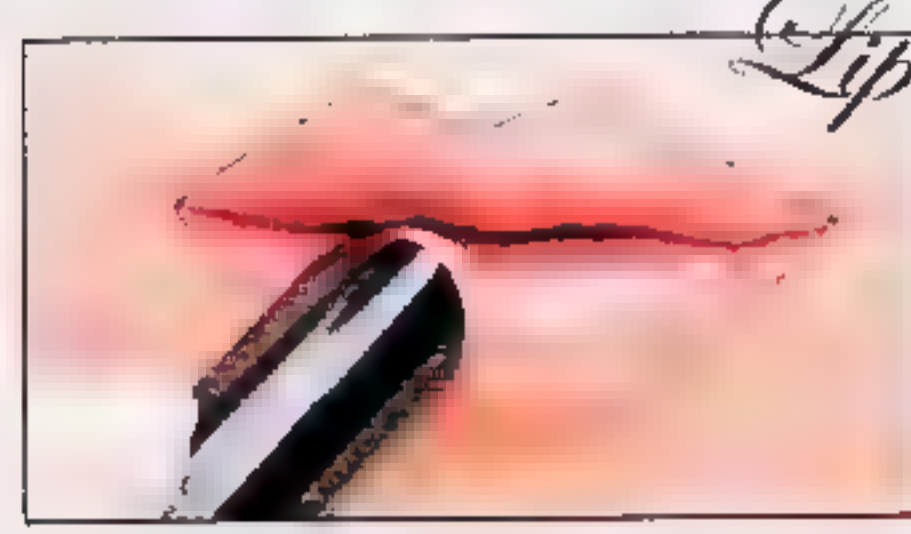


真ん中と下のパウダーをMIXして眉を描きます。自眉に色を埋めるようなイメージ♪

ヴィセ パウダーアイブロウB R301



NARS ブラッシュ 4030



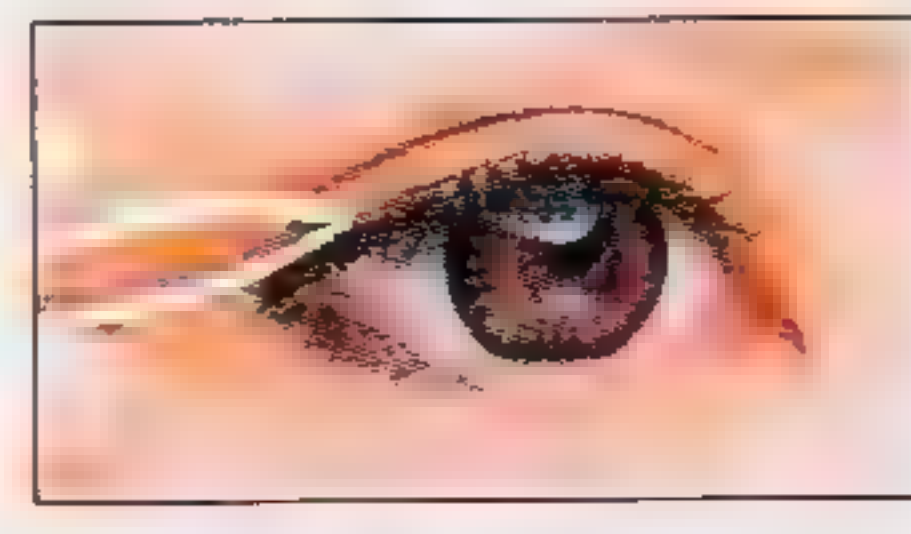
リップライナーで上唇にキッチリと山を描く★ 下は唇に沿って描いたらリップを塗る♡

Dior クレヨンコントゥールレーブル 213、SUQQU クリーミグロウ リップスティック



ビューラーをしないから、自まつつけまがなじむようにマスカラを塗ってくよび

デジャヴュ ラッシュアップマスカラ ジェットブラック



つけまは根元クリアなナチュラルタイプを目に沿ってつけるよ。下はややオーバー気味に♪

アイデザインズ 4PAIRS ED-52、エーアイラッシュNatural days 下まつげ用 No.1



シャネル スティロユー ウォータープルーフ10エペーヌは描き心地がなめらか♡ キャンメイク リキッドアイライナー01で重ね引き♡

こだわりMake Point♡

上まぶたのキワに細ライン、下は黒目中央~目尻に向かってペンシルで少しずつ太く引く♪

上下ラインをくの字につなげてタレ目効果UP♡ 上はリキッドで引き直してメリハリを★

ライフスタイルプロデューサー(32歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

ヘアアクセ、グローブ(参考商品)/ともに
ALIANS パールネックレス/編集部私物

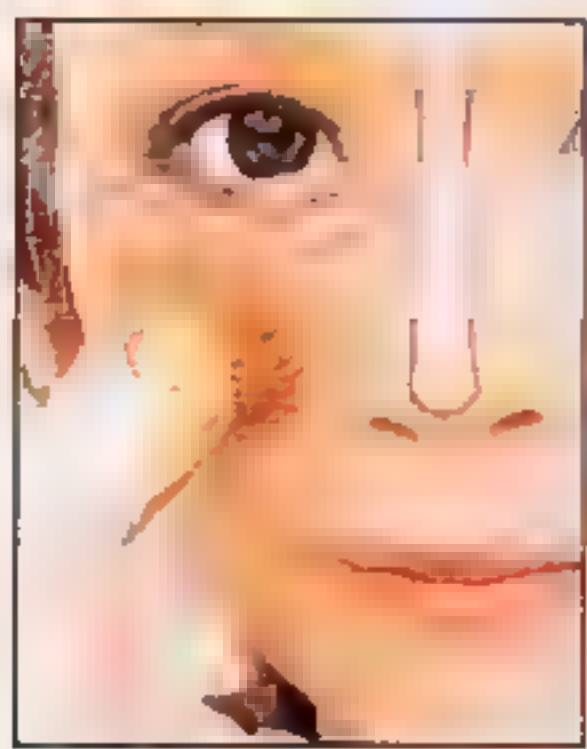
黒ラインだけじゃ表せ なかった目の表情を発見!

今まで黒のラインだけ引いてればいやって思ってたんだけど、白のラインを引いたら黒ラインが強調されることを発見★メイクは日々勉強することが大事!

春はランバンと
M・A・Cの
豪華共演♪
甘いエクラ・ドウ・アル
ページュ・グルマン
ディーズ。M・A・Cの
コンシ春デビュー。

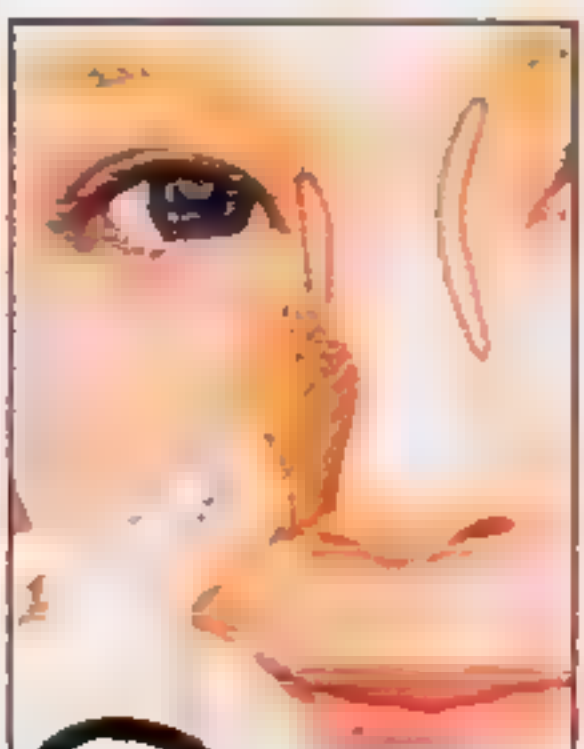
フォーリンアイズ
のブラウンブラ
ックを愛用♪
自分の目と自然にな
じむからずっと使っ
てる★14.0mmで黒フチ
あり&度なしだよ!

Spring Make Item
Perfume



ハイライトで
明るい印象に★
Tゾーンと目の下にハイ
ライトを入れていくより
発色がいいからサツとの
せる程度でOK♡

M・A・C ミネライズ スキンフ
ィニッシュ ライトスカバード



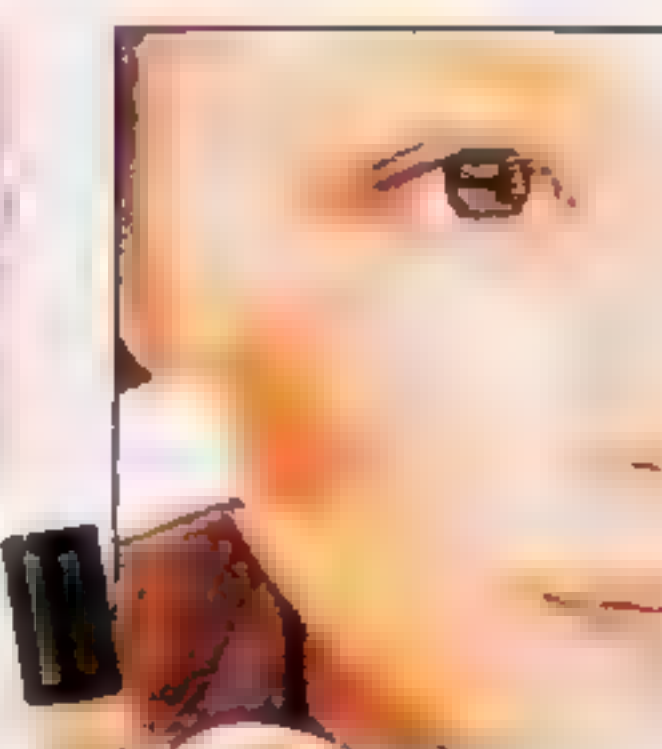
眉頭から小鼻の横辺りま
でシェーディング★下
に向かって薄くなるよう
な力加減が大事♡

M・A・C TANTONE SHEERT
ONE BLUSH



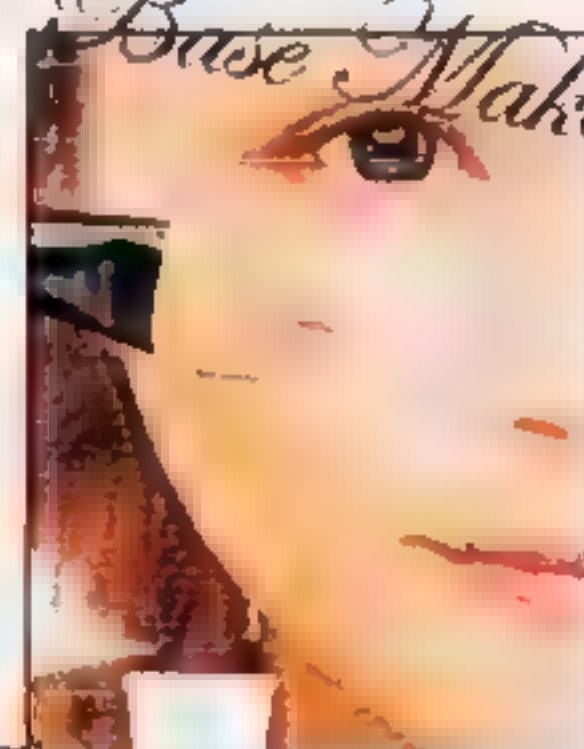
眉マスカラはサツと色をのせる程
度! アイブローパウダーで隙間
を埋めるように形を調整するよ★

キスミー ヘビーローテーショ
ン 01、スウィーツ スウィーツ
アイブロー パウダー-EP-2



コンシは使ってたが、
けどコンシには勝てないね
△コンシの後はブラシ
でファンデをのせるよ♡

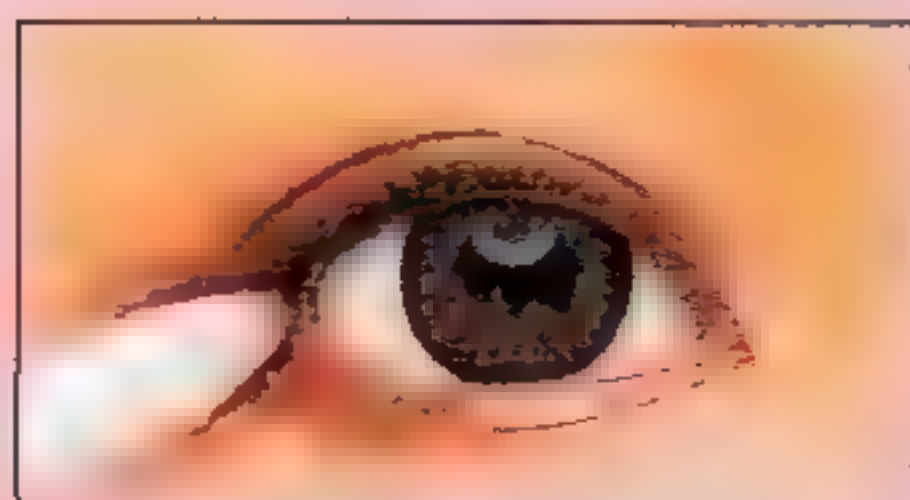
M・A・C プロ ロングウェア コ
ンシーラー、ライトフル マリ
ンブライト フォーミュラ NC25



下地作りは手を
抜かずしっかり
UV効果のある下地を全
体に塗ったら、ファンデを
シミや赤みが気になると
ころにハケで塗るよ★

マナラ パールUVカット、M・
A・C スタジオ フィックス フ
ルイッド ファンデーション

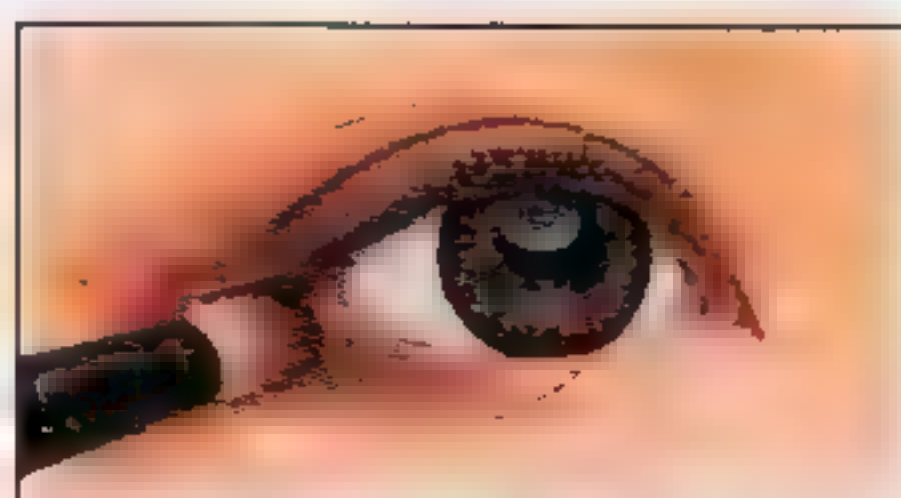
こだわりMake Point♡



ドーリーウイंक ペンシルアイカラー ク
リームラメ

ドーリーウイंकのホワイトペ
ンシルを、下まぶたの目頭〜目
尻のキワに入れるよ★

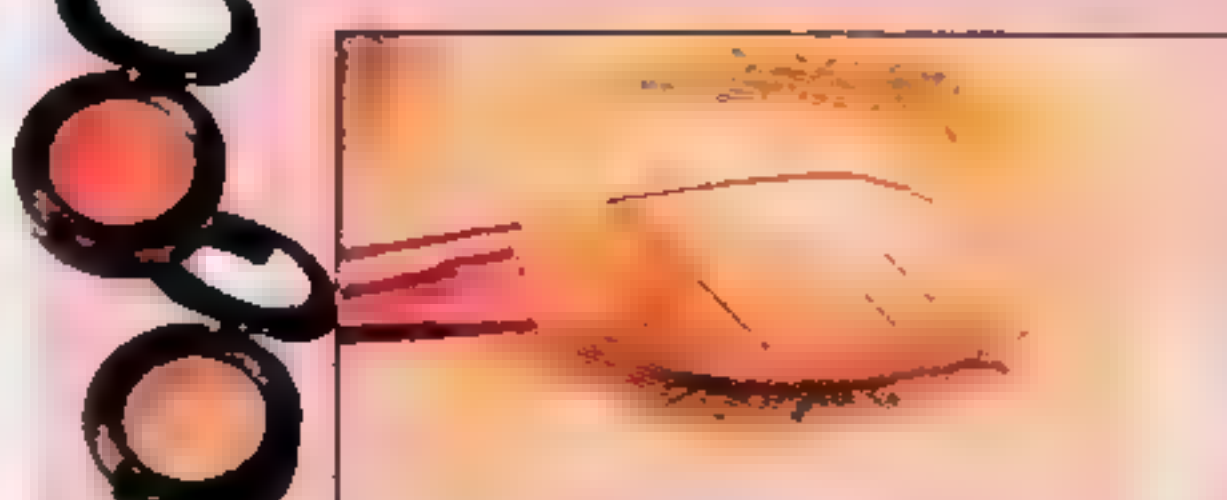
黒のラインだけだとキツ
い印象があったけど、白
のラインが入ることでや
さしい目元に♡



テンプティングを二重の幅に入れ
たら、黒目から目尻のキワに沿
ってエスプレッソを入れる♡

M・A・C スモール アイシャドウ
テンプティング、エスプレッソ

こだわりMake Point♡



M・A・C スモール アイシャドウ ハニーラ
スト、パラディスコ

ハニーラストをまぶた全体に塗
ったら、二重の幅に沿ってパラ
ディスコを入れていくよ♡

くぼみがちだった目が、
くっきり見えるようにな
ったよ★ やさしげに見
えるのもうれしい♡



唇の形にリップスティックを引く
★ アナ スイのグロスとなじん
でキレイなピンク色に♡

M・A・C リップスティック エ
バーヒップ、アナ スイ リップ
グロス R350



シアトーンブラッシュ
1チをほお骨より高い位
置に丸く入れ、ヴェル
ドレストを重ねてくる♡

M・A・C シアトーンブラッシ
ュ ピーチ、パウダーブラッシ
ュ ヴェルドレスト



フルイッドラインで下準備して
からアイライナーは軽めに引く♡
目尻は7mmくらいオーバーに★

スーパー クイック リキッド アイライナー
EX



上は目頭側を少しあげて目に沿
ってフルつけ★ 下はオーバーめ
にフルつけするよ!

(上) ダイヤモンドラッシュ ウ
ィンクeye、(下) ドーリーウ
ィンク No.14



M・A・Cのフルイッドラインを目頭
から目尻までひくよ♡ まつげの
間を埋めながらポイント♡

M・A・C フルイッドライン
ブラクトラック

ドレスプロデューサー(27歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

パールイヤリング¥1,365、
パール3連ネックレス¥7,140/ともにヴェニスの商人
レースヘアアクセ、グ
ローブ(参考商品)/ともに
ALIANSA

ナチュラルだけど盛れている 技ありノーズを遂行中♡

ただ単に濃くノーズを入れても恐いだけ♡ だから
色の加減と入れ方にこだわってる♪ 眉頭はやや濃い
めで、小鼻の先に向かってだんだん薄くがマイブーム★

Spring Make Item Perfume

シャネルの香水は香りが
きちんと残る★ この
香水とジルのリップ
で春デートしたい♡

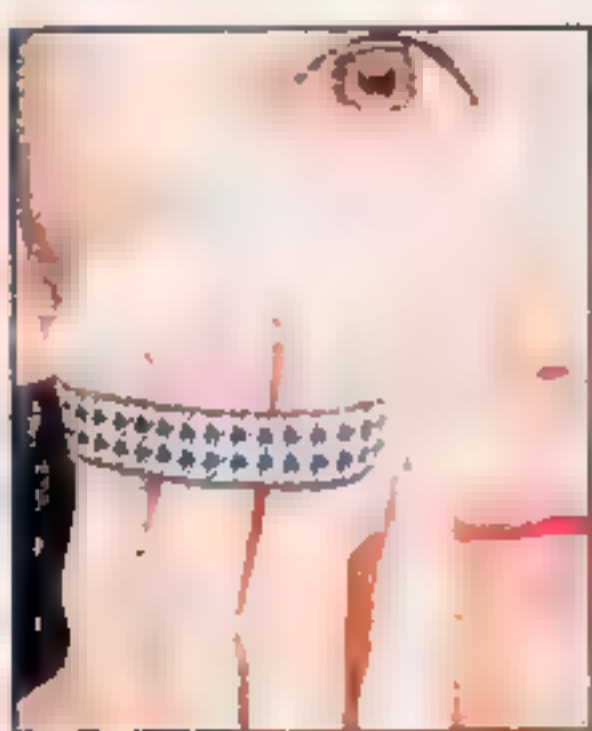
キャンディーマ
ジックのゴシップ
ブラウン
クリクリ目になれる盛
れるカラコン! サイズ
は14.0mmでくっきり
黒フチの度なし♡

Color Contact

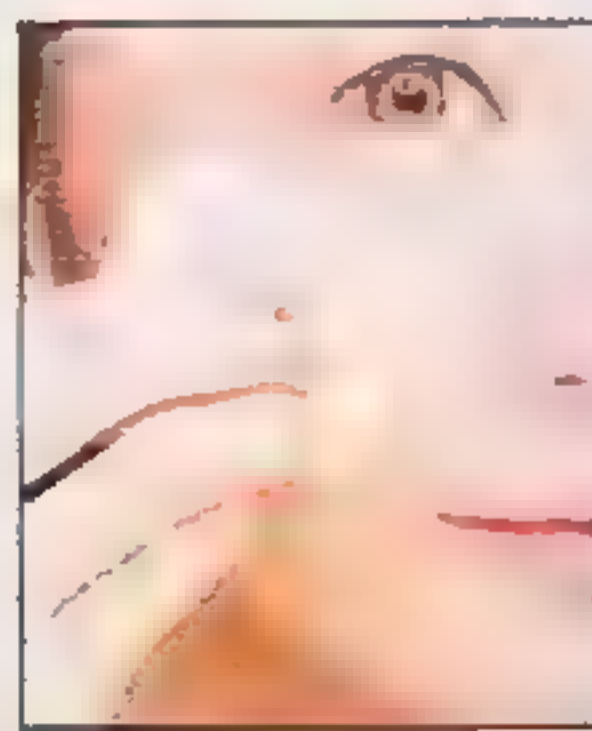


自眉がしっかりしているから、眉は
色づけ程度のマスカラだけでOK♪
毛の流れはきちんと整えるよ♡

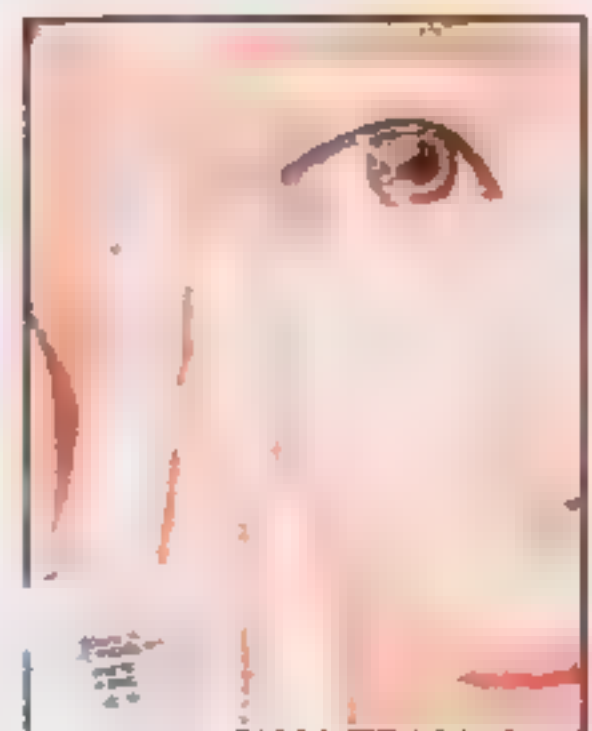
KATE アイブロウカラー-N
LB-2



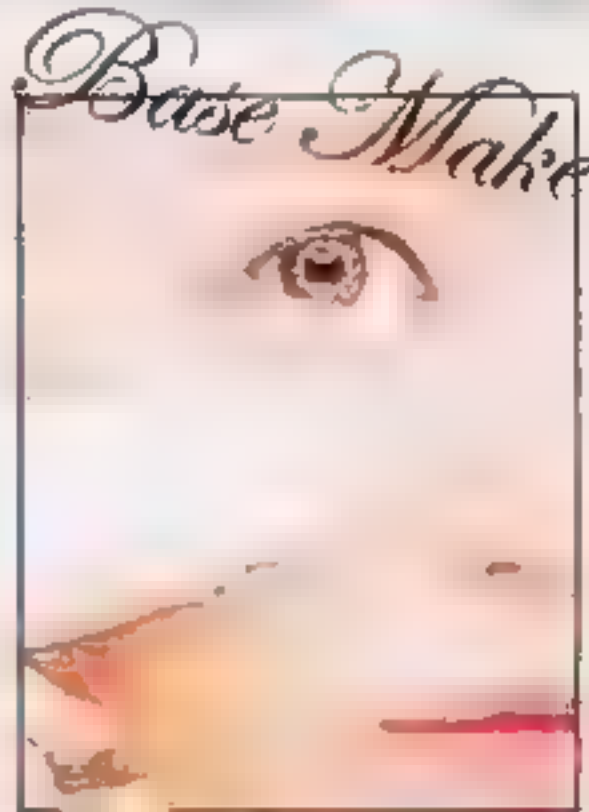
クリアラスト フェイスパウダ
ー ハイカー白肌オークル



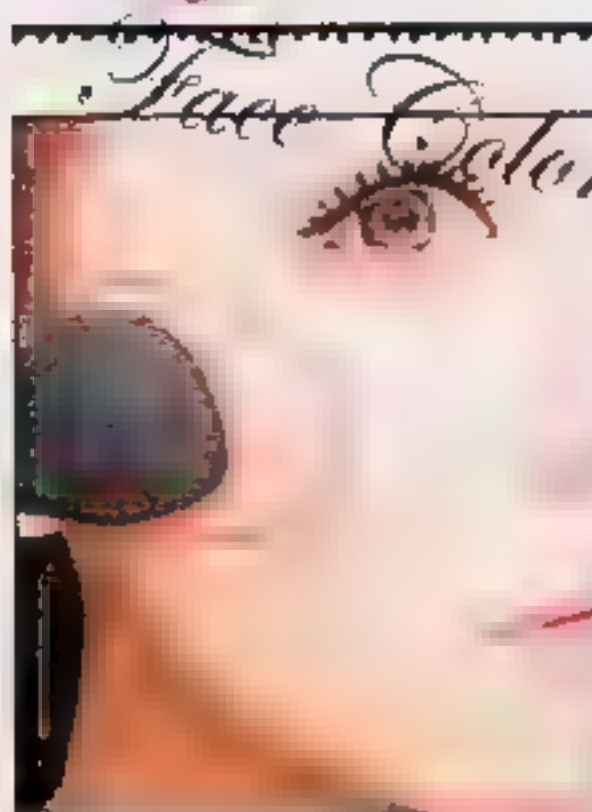
コフレドール シルクフィッ
ト パクトUVオークルC



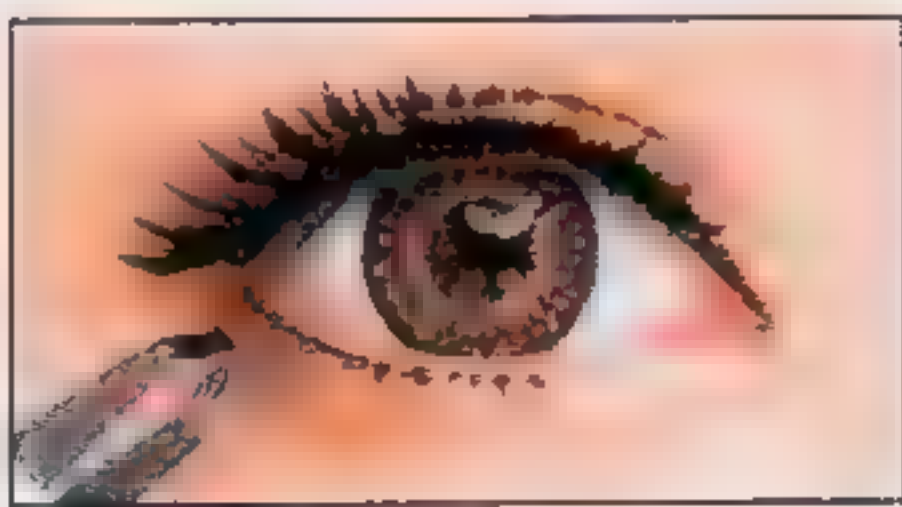
イヴ・サンローラン トップシ
ークレット UVプロテクター
50



イヴ・サンローラン トップシ
ークレット ラディアント スキ
ンケア ブラッシュ



レブロン マットパウダーブラ
ッシュ08



上つけまは目のキリに沿ってやや
オーバー気味に♪ 下つけまは外
側の2束をカットするよ♡

(上)ダーリンラッシュ No.3プリズ
ムeye、(下)ダイヤモンドラッシュ
リトルウィングシリーズ ハニーeye



NARS デュオアイシャドー 3018Nとボビイ
ブラウン ロングウェア ジェルアイライナー01の
W使いが肝!

こだわりMake Point♡

アイラインは目頭→目尻→下ラ
インの順♪ 下はNARSの左の
色でぼかすとキツくならない★

目尻に三角ポイントを作
ることでキリッとした大
きな目に! 目ヂカラも
UPするよ!



左の薄めの茶色をアイホール全体
に伸ばしたら、右の濃茶を黒目か
ら目尻にかけて重ねています♡

NARS デュオアイシャドー
3018N



最後にグロスをたっぷり塗る♡
濡れた感じのセクシーなくちびる
で自分でもドキッとする(笑)。

ジルスチュアート ジェリーリ
ップグロス16



リップは少しだけオーバーライン
で塗ってくちびるの色を強調させ
るよ♡ 山部分はハッキリと★

KATE ルージュハイグラム
BE-33



リップバームは小指を使ってくちび
るのしわを埋めるように塗りこむ。
保湿効果で色づきがよくなる♡

ジルスチュアート フルーツリ
ップバームN

こだわりMake Point♡

ノーズシャドーは眉頭から小鼻
の上まで引くよ! そのとき眉尻
も描いてバランスを調整する♡

ノーズシャドーを引くと
鼻筋がスッと通った感じ
に♡ 上から徐々に色を薄
くするから浮かないよ!





ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

33歳の祐香は 塗りして透明感 を演出する



プリンセスアイズ
リディファニー
ブラウン★

赤みのあるブラウンの
カラーは小動物が
目にか 18.0mmの
大きめのアイライン



ファンデーション
をわやがな香りで
HAPPYオーラ★
エクセルパウダー
は万人に好かれ
る。春はオレンジリ
ップでフレッシュに

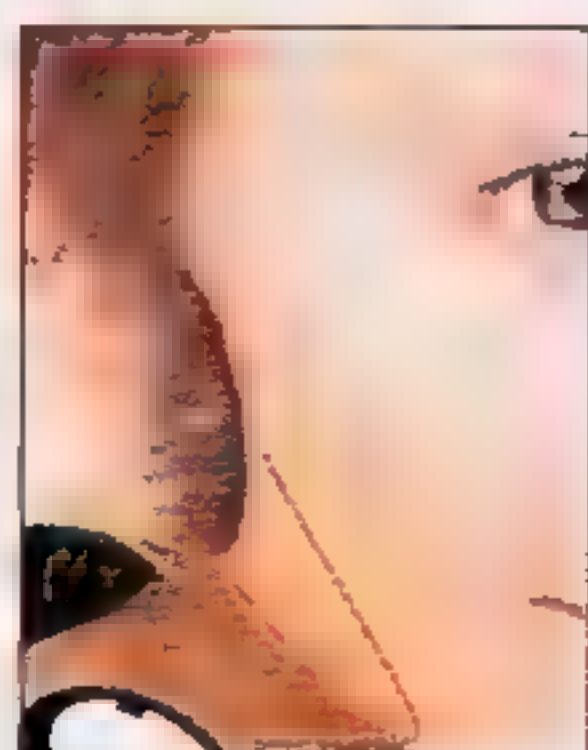
ヘアアクセ、パールイヤ
リング、パールネックレス、
グローブ(参考商品)/す
べてALIANS

ゴングロ時代の残像は消去! 肌再生メイクで抜けがけ♡

日サロで焼いてたからシミ&そばかすのオンパレード!
BBクリーム、ファンデ、リキッドコンシーラーを
駆使して、濃く見えないベース作りははじめました♡



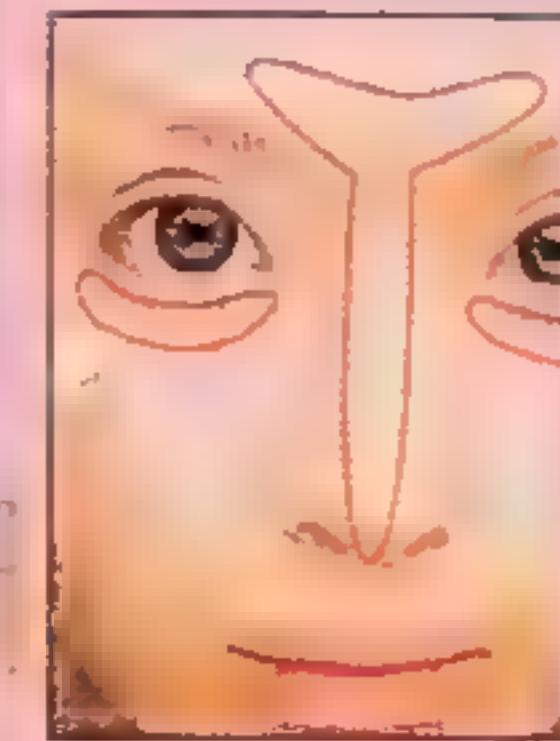
自眉がしっかり生えてるから、サ
ナエクセルで形を作って眉マスカ
ラで明るい色にカラーリング♡
サナ エクセル パウダー&ベン
シルEX PD08、キスミー ヘビ
ーローテーション 03



M・A・C ミネラライズ スキン
フィニッシュ ナチュラル ミデ
イアムダーク

ぶにぶにアゴ肉は
影で隠す★
気になるエラ&アゴ肉はシ
ェーディングで錯覚利用し
大きなブラシでフェイスラ
インに影を作る♡

こだわりMake Point♡



RMKは指で塗ってカバーカUP
リキッドコンシーラーでTゾ
ーン、目の下にハイライト♡

仕上がり効果

パウダー系ハイライトよ
りナチュラル! 気になる
シミ、そばかすを消去
してくれる♡

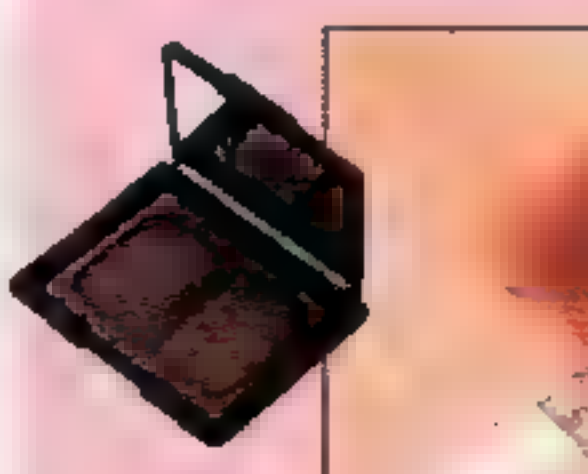


エテュセ BBミネラルクリーム
30健康的な肌色



下まぶたの目頭~黒目の終わりの
位置にブロンズラメをのせて、少女
漫画のようなキラキラの瞳に♡

エチュードハウス ティアア
イライナー ゴールド



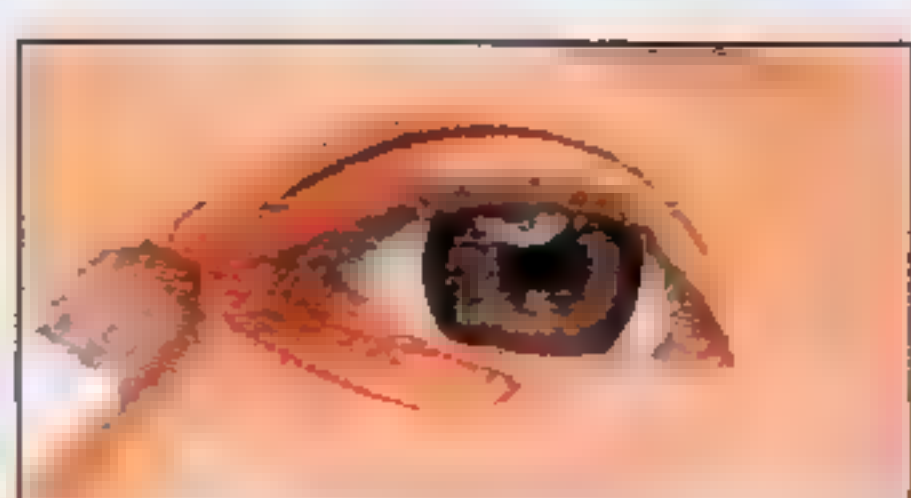
NARS デュオアイシャドウ-3045

こだわりMake Point♡

笑ったときにふくらむ涙袋の線
に沿って、左のブラウンシャド
ーで影を作って偽造する♡

仕上がり効果

つけまをつければまったく
違和感ナシ♡ 涙袋が
なくてもぶっくりした涙
袋を手に入れられる♡



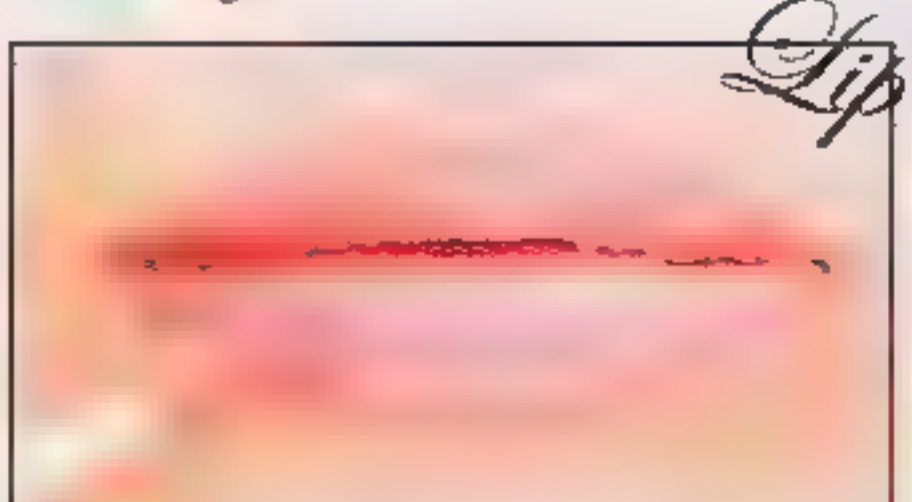
左のマットなブラウンシャドウを上
下まぶたの目尻から3分の1に入れ
る。横幅が盛れてタレ目に!

NARS デュオアイシャドウ
3045



右下のゴールドシャドウを上まぶ
たのにのせてキラキラ♡。二重から
ちょっとハミ出る幅がGOOD!

BYS メタリックシャイン ア
イシャドウ MSE01

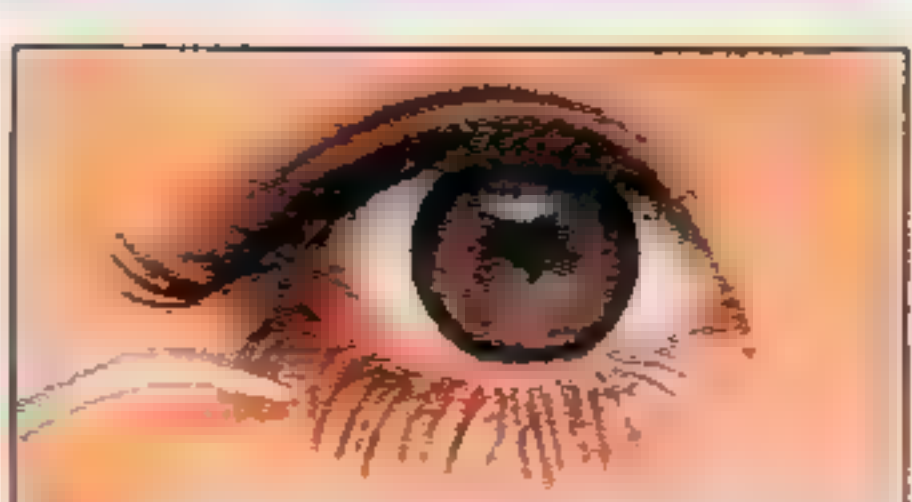


1度のタッチでしっかり発色するからコレ1本できあがり♡ 春はフ
レッシュなオレンジが気になる♡

パニラコ クラブ・ロココ ザ・
ルージー リップカラー



キャンディドール チークカラ
ー ピンクフラミンゴ



1番下のつけまを3等分にカットし
たら、黒目手前の位置から間隔を
空けてつけてドーリーまつげに♡

ジーニー Longing Girl No.2



上下にたっぷりマスカラを塗っ
て乾いたら、上から3番目の目尻
だけびよんと長いつけまを装着★

ドーリーウイंक ロングマス
カラ ブラック、ジーニー Lo
nging Girl No.2



リキッドで上ラインを引く。黒目
の上は丸くなるように引いて、目
尻は横に流しながら幅を出す!

エム・エス・エイチ アイスクリームリキッド
ブラック

ラインストーンティアラ、パール、ラインストーンネックレス、ラインストーンイヤリング、グローブ (参考商品) / すべてALIANSA

歌舞伎町南〇勤務 (29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

29歳の美咲は、 マイナス3歳肌を 実現したい

春を先どるメイク作りで マイナス3歳肌を実現

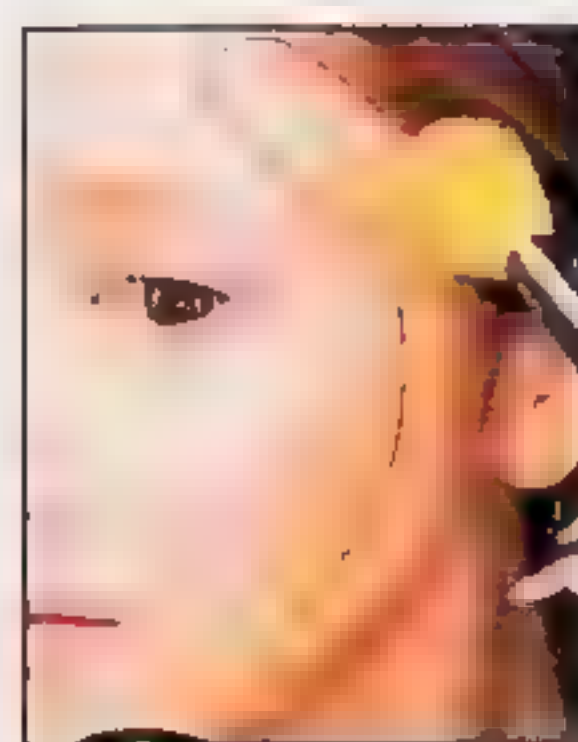
もともと顔にお肉がつかないから、ほうれい線とかゴルゴ線が出やすいタイプ。だから、いかにつるんとしたふっくら肌に見せるかが春メイクの見せ所かな。

香りがとってもさわやか♡ピンクのチークと合わせ使いで春は乙女モード全開に♪

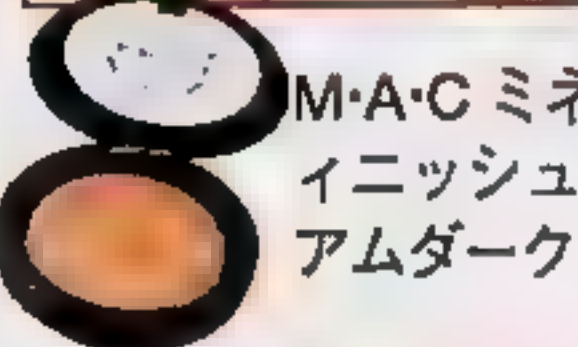
エッジが効いてて目がクッキリ見えるよ♪
14.0mmでフチありの度なしだよ。

Color Contact

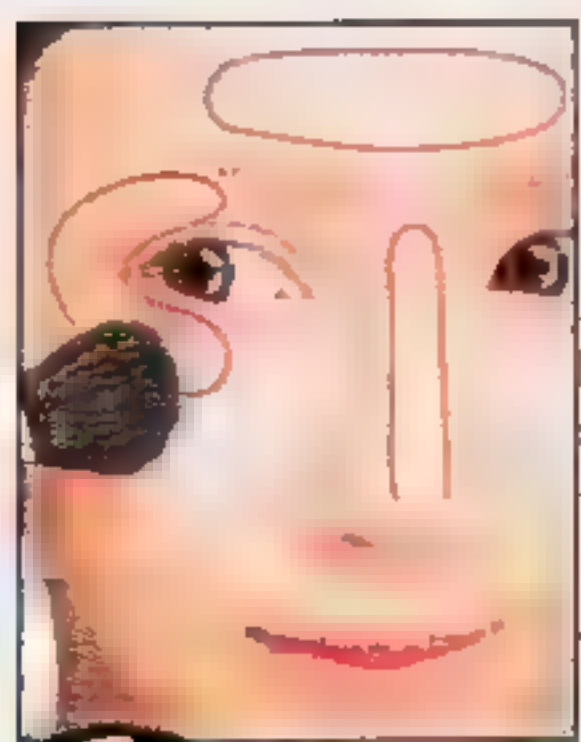
Spring Make Item
Perfume



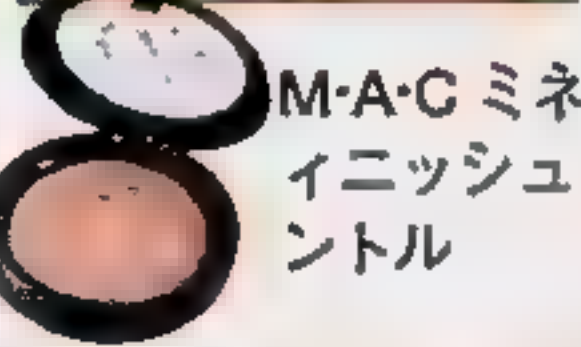
こめかみからハイライトだけだと顔が膨張するから、こめかみからあごまでシェーディングでしっかり引き締め。



M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク



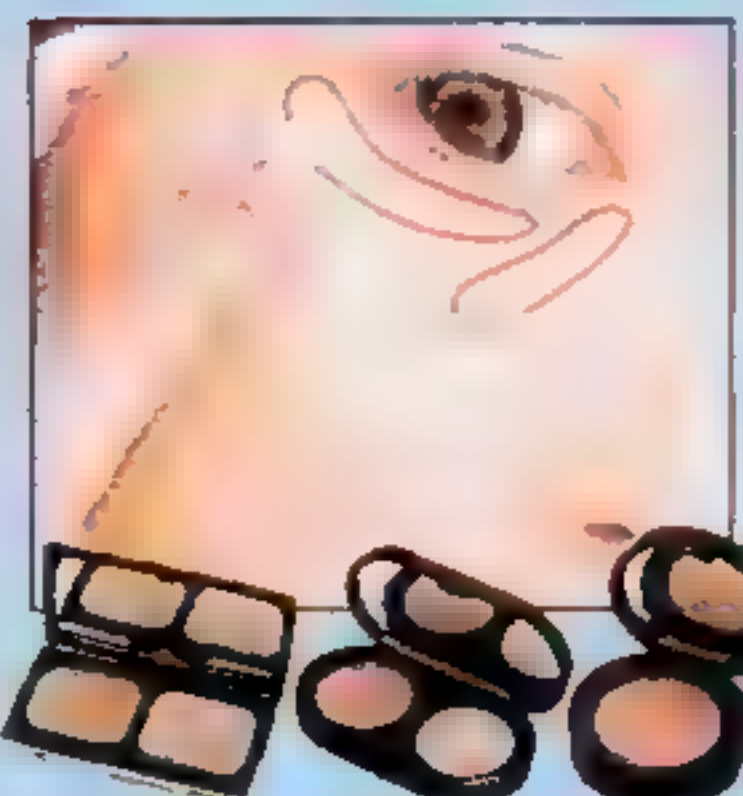
Cゾーンにハイライトをさっと入れる。ノーズラインは手で塗って色を強めに出すよ。



M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ソフトアンドジェントル

こだわりMake Point♡

ボビイブラウンコレクター
ライトピーチ、クリミー
シンラーキット、カパー
マックスモイストチュア
ヴェール

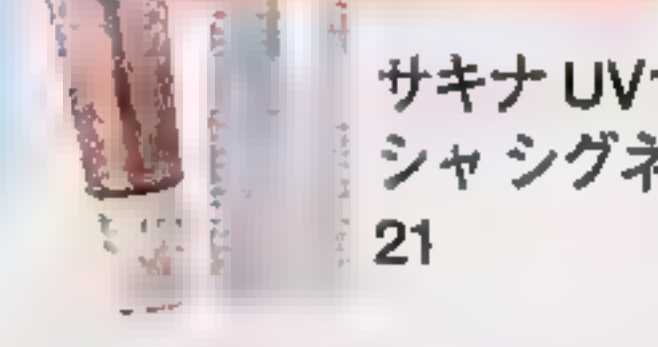


コンシーラーはゴルゴ線とほうれい線、コレクターは全体に♪ファンデは多めにはたく★

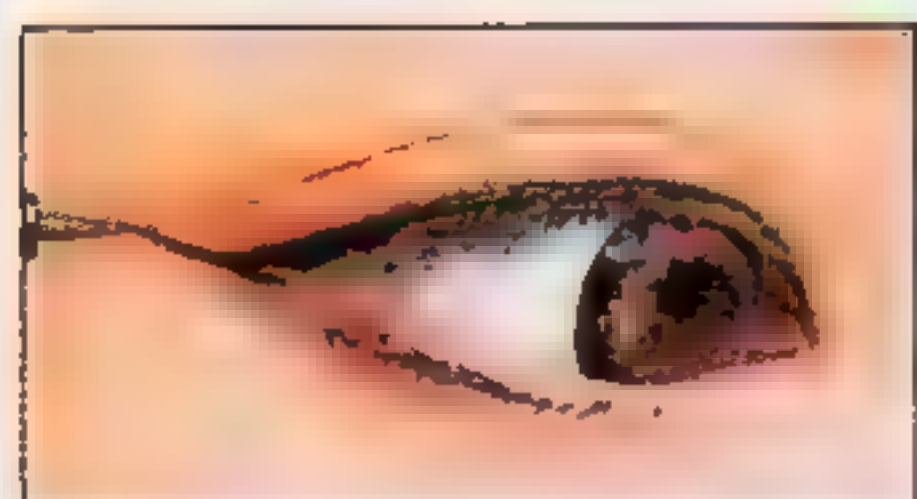
色を調整しながらゴルゴ線を攻撃することで、ナチュラルなシワなし肌が演出できるよ。



下地はUVが必須。アラサー肌にはUV効果のある下地がマスト。顔全体にムラがないように薄く塗るのがコツ。



サキナ UVサンプロテクト、ミシャグネチャーBBクリーム 21



アイペンシルで上下のキワを埋めて下準備はOK★ アイライナーを引いたら上目尻だけ5mmハネ。

M·A·C パワーポイント アイペンシル エングレイブド、メイベリン ハイパーシャープライナー N BK-1



目尻をくの字で囲むようにブラウンのシャドーをのせる★ 上よりも下の方が短くなるように調整。

M·A·C プレストピグメント ビーミング



左の薄いブラウンはアイホール全体に、右の濃いブラウンは二重部分と下まぶたの目尻に塗っていく。

NARS デュオアイシャドー 30 18N



アイホール全体にヴィセのシャドーの一番薄い色をのせるよ。下まぶたにも塗って涙袋強調。

ヴィセ グラムヌードN-9



眉頭からペンシルで描いて、パウダーでぼかす。つきがよくなるように眉マスカラは逆向きに★

ビボアイフル マユズミA6、ドーリーウインク アイブロウパウダー01、アイブロウマスカラ01



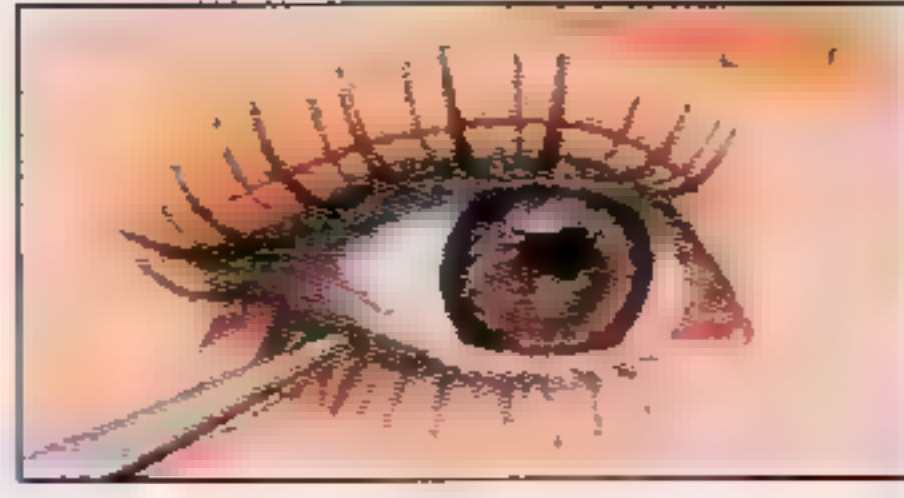
フチどりを埋めるようにリップを塗ったら、最後にグロスをレイヤー。品のいいツヤを意識。

M·A·C リップスティック ミス、ダズル ガラスステッピンアウト



理想はぷっくりリップ。リップペンシルで輪郭をなぞるときは、上だけオーバーに描くよ。

M·A·C リップペンシル ボールドリーバ

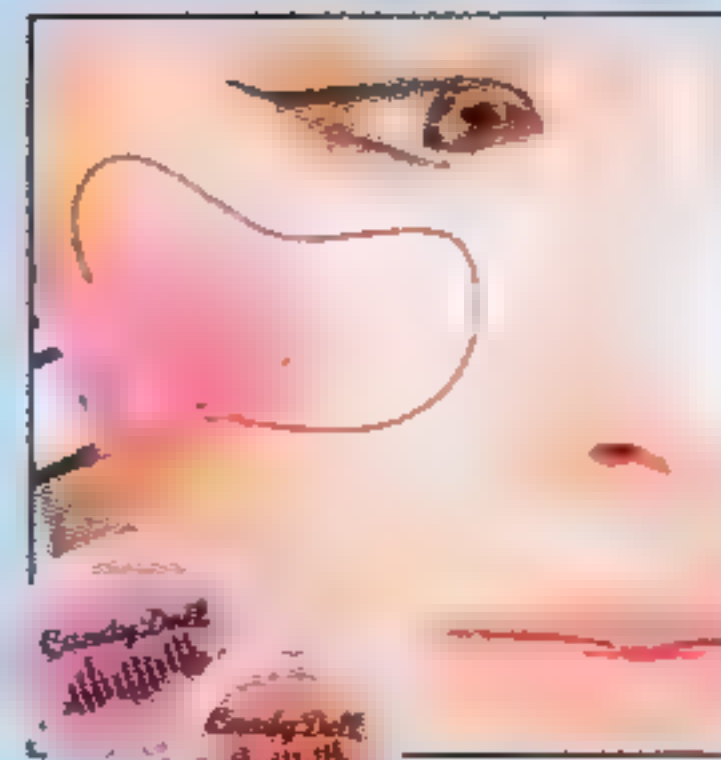


自まつをビューラーして、上は黒目の内側から目に沿って、下は目尻側を下にずらしてつける★

(上) エーアイラッシュ グラマラスデイズNo.6、(下) ドーリーウインク アイラッシュNo.14

こだわりMake Point♡

キャンディードールチークカラーピンクフラミンゴ、チークカラー ストロベリーピンク



ほお骨より少し高い位置にオレンジチークをU字型に入れて、その上にピンクを重ねるよ。

仕上げに効果。オレンジとピンクを重ねることで自分に合った肌の明るさを調整できる。私はピンク多め♡

Face Color

六本木R勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

33歳の 左右対称な 眉毛は 美人の 秘密

Color Contact



リングのフチがインパクト大! 度ありの14.0mmでナチュラルな印象になるよ★

Spring Make Item

ロクシタンの甘い香りとスーディなグロス♪
チェリーブロッサムの香りと、ツヤめくヌーディリップで春はかわいさをプラス♪

営業トークよりも目で殺す♡ ツンデレな夜のちょうちょ!

暗い店内でも目立つ濃いめのアイメイクは鉄板♪ 中でも自眉生かしの一本眉には時間をかけてる♡ 左右の生え方が違うから均等になるようになんげを使うよ★

ヘアアクセ、パールイヤリング、パールネックレス、グローブ(参考商品)/すべてALIA NSA

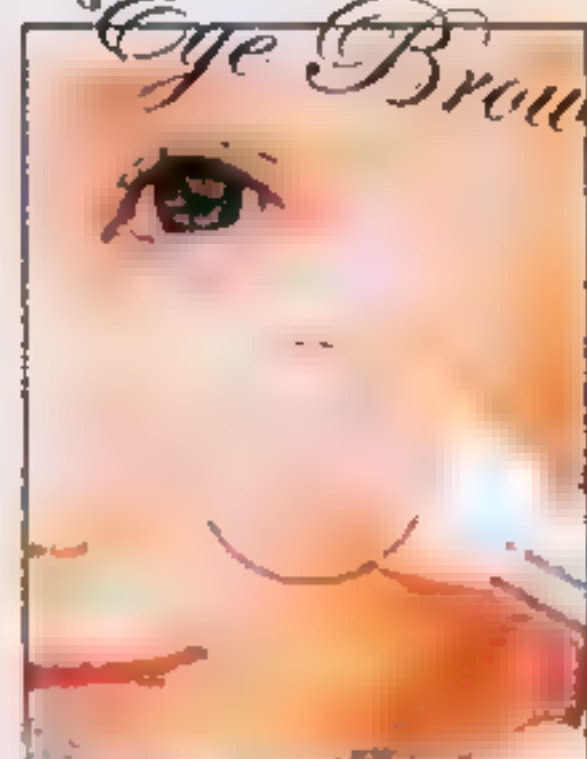
Eye Make



上まぶたに左上のベージュシャドウをのせる★ 肌色になじむキラキラパールが華やかな印象に♪

ルナソル スキンモデリングアイズ01 ベージュベージュ

Eye Brow



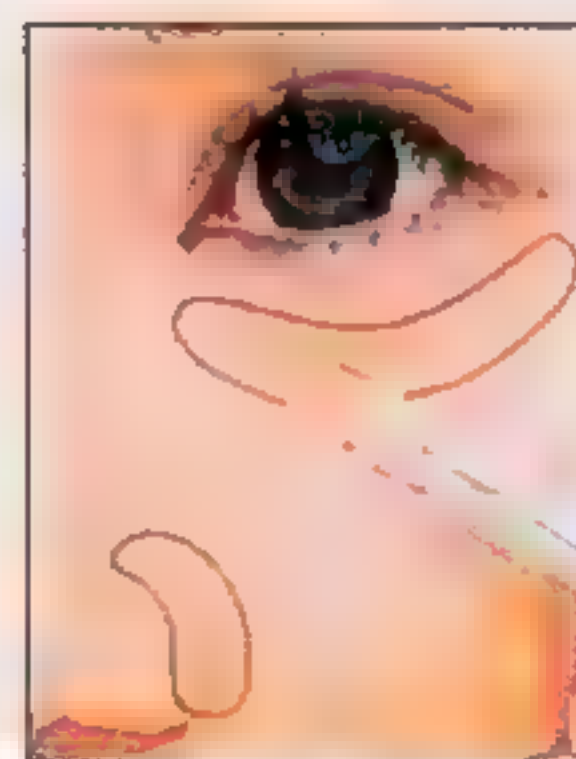
まゆ丸チークマインナス2歳前♡
4色をMIXしてほの高い位置に丸く1Nトふっくらピンク系チークは若く見えるからオススメ♡

ジルスチュアート ミックスブラッシュコンパクト109



シェーディングで顔効果、フェイスラインをグルッと1周したら、こめかみうアゴ先が一直線になるようにシェーディング★

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュナチュラルダーク



頑固なクマにはコンシーラー★
クマ・小鼻の横・口の端の黒ずんだ部分をコンシーラーで消す★ さらにパウダーファンデで肌質UP♪

RMK スーパーベシク コンシーラーパクト、パウダーファンデーションEX

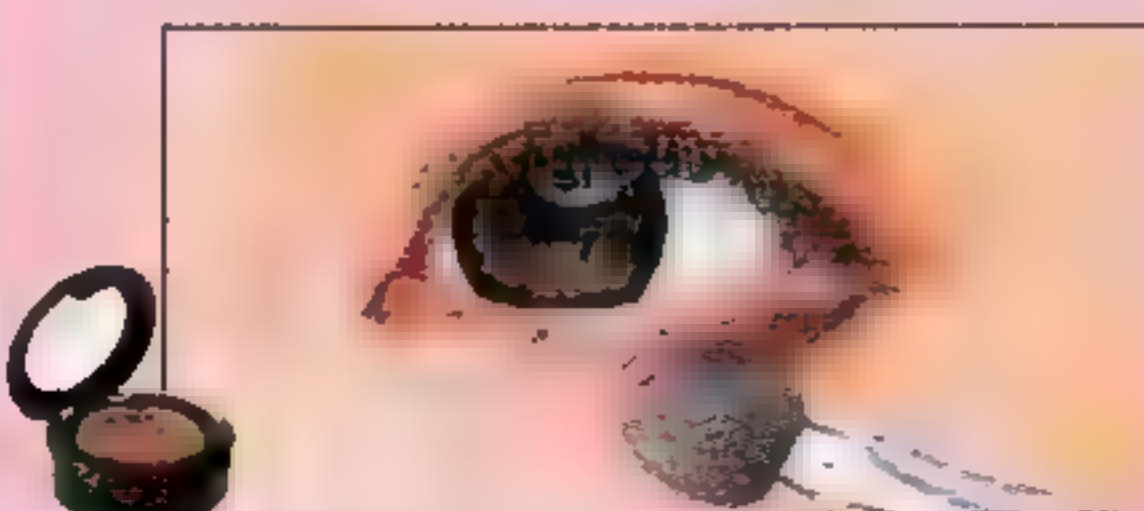
Base Make



下まぶたにファンデはついで♡
顔全体にベースをなじませてリキッドファンデを重ねるよ。専用ブラシでつけるのと薄づきに仕上げるのどっちが上手いかな?

RMK クリーミー ポリッシュトベース01、クリーミー ファンデーション102

こだわりMake Point♡



タレ目ラインをぼかしながら目尻を太く仕上げていく♡ 真っ黒じゃないからやさしげに♡

M・A・C スモールアイシャドウ ブラウンは黒に近いダークブラウン★ 発色がよくてマットな質感が目尻用の影作りに合う♪



上まぶたのキワに引いた後、下まぶたの目尻がくの字になるようにオーバーラインでタレ目を死守★

M・A・C パワーポイント アイペンシル エングレイブド



右下のブラウンシャドウを二重の2倍幅でのせる。目に影ができてメリハリが出るからデカ目効果♪

ルナソル スキンモデリングアイズ01 ベージュベージュ

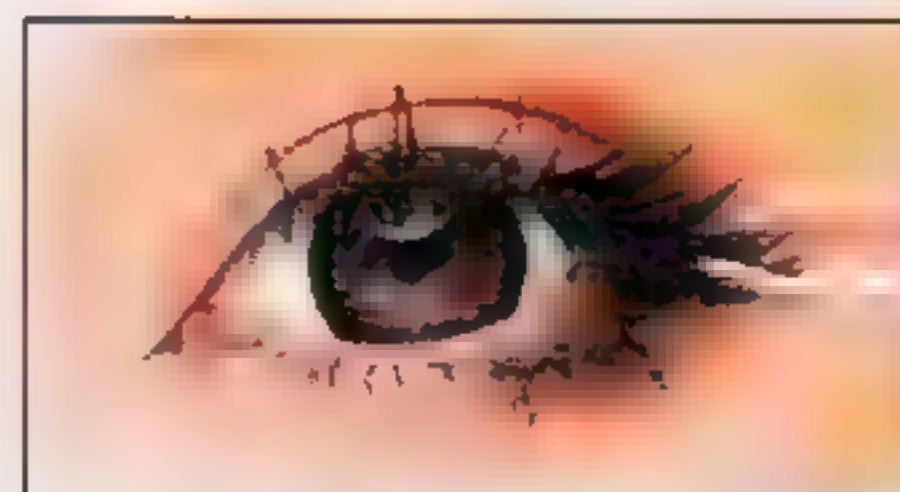
こだわりMake Point♡



自眉を生かしたいけど左右対称じゃないから、鏡を見ながらキリッとした1本眉毛に描く!

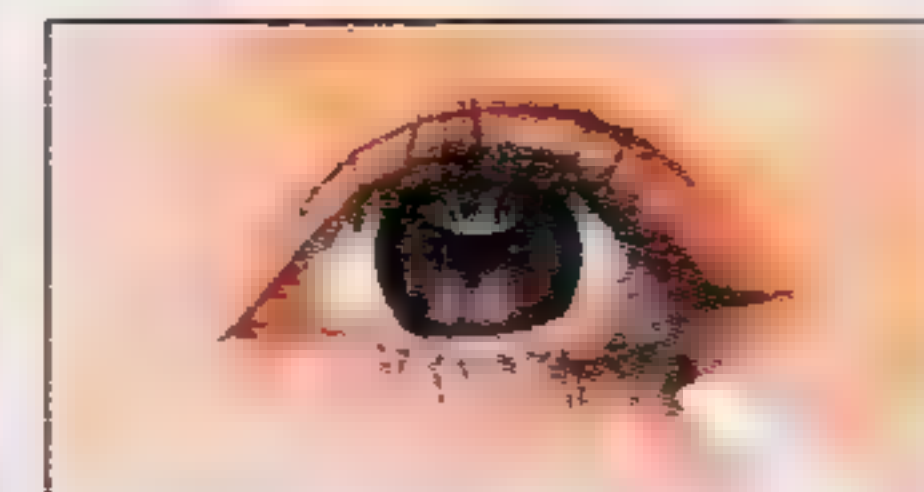
KATE ラステイングデザイン アイブロー W BR-1は線り出しタイプで使いやすい♡ 細めだから輪郭が作りやすく太眉に◎!

Face Color



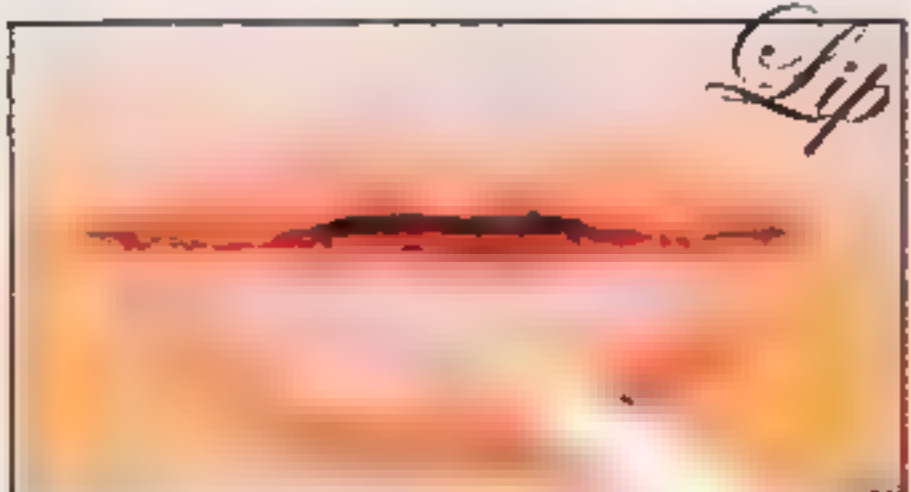
上下のままつげにたっぷりマスカラを塗ったら上つけまをフルつけ♪ 目尻重めのフサフサまつげに♡

アイメイジング スウィートリボンシリーズNo.301、パリーデュー美まつげ



4分割でカットした下つけまをオーバーラインにのせる。このテクでタレ目ラインが目立たない★

エーアイラッシュ下まつげNo.2、マジョリカマジョルカ ラッシュボーン ブラックファイバーイン ヴィセリアルエクステ



リップペンシルで輪郭をしっかり描いて、口紅→グロスの順番で塗って潤いリップに仕上げます♡

M・A・C リップペンシル インシク、リップスティック ミス、ブラッシュガラスワイルドリイラッシュ

アイテム講座

あの頃は、目元は派手!が常識だった…でも今は自分に合うことが一番大事♥ カラコン・つけま&まつエー覧で理想の目元を追求してね♡

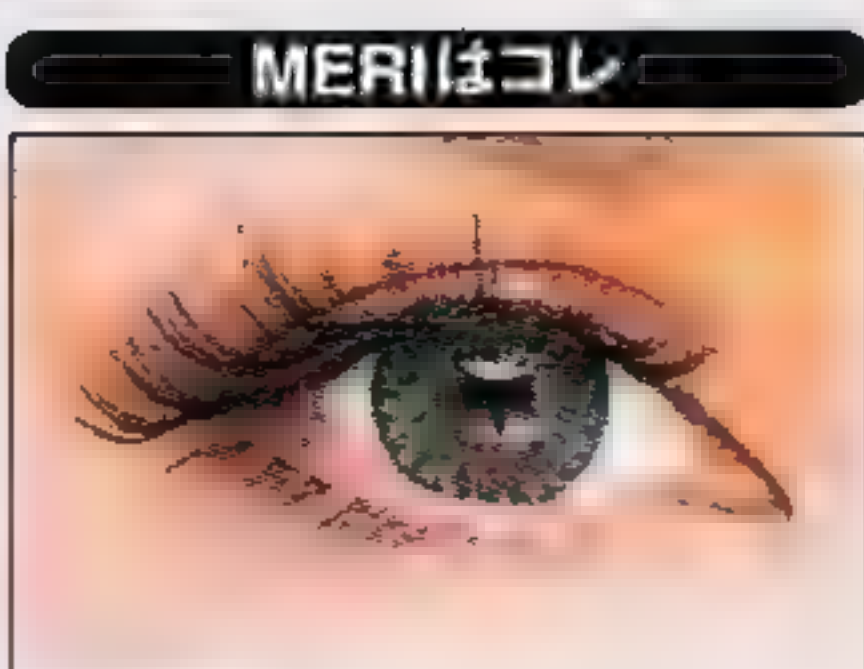
ヘアアクセ、イヤリング (参考商品) /ともにALIANSA

シチュエーション別カラコンCollection♥

カラコン戦国時代の今、おしゃれと同じようにカラコンを変えるのは当たり前! TPOに合わせて瞳をチョイス♪



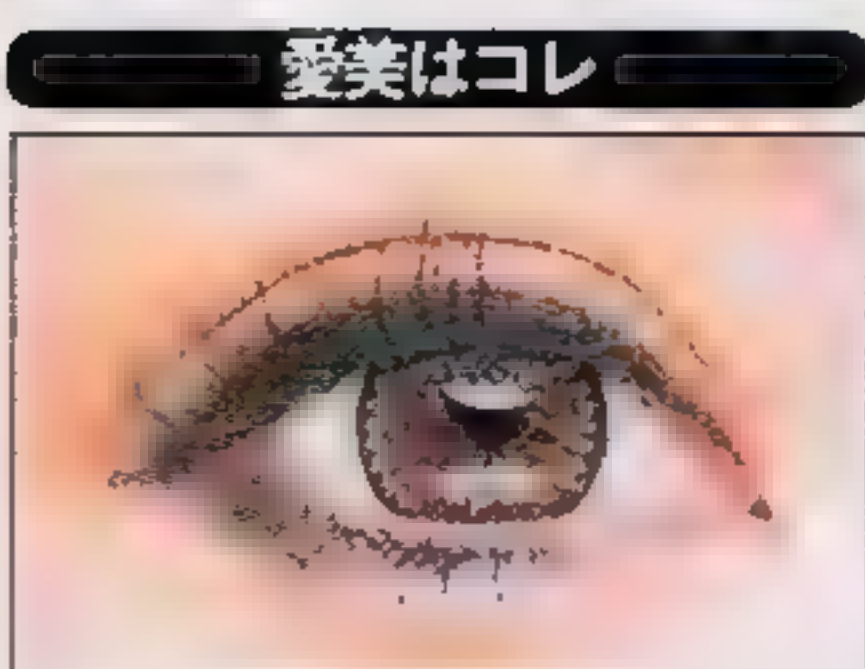
祐香はコレ
薄ピンクの瞳にフォーリンラブ♥/プリンセスアイズ ロマンホリデイピンク16.0mm度なし



MERIはコレ
より外国人顔になれるグラデーション/プリンセスアイズ ロマンホリデイグリーン16.0mm度あり



SATOKOはコレ
ダテメガネと合わせるよ! /エンジェルカラー パンピシリーズ セサミグレー14.3mm度なし



愛美はコレ
憧れの外国人顔になれる♡ /キャンディーマジック ゴシップグレー14.5mm度なし



奈緒はコレ
ビー玉のような潤んだ瞳になれる♡ /Sweet Days クリスタルグレー14.5mm度なし



和恵はコレ
寒色系のブルーがクール♥ /ファンキーホイップ1DAY ファンキーブルー14.0mm度なし



マリエはコレ
太めのフチありでデカ目効果抜群! /モテコン ハニー 14.0mm度なし



きよかはコレ
イエローブラウンと黒フチに♥ /ビューリウム ガーリーチップ ソイラテ14.5mm度なし



たまには、髪をを外すけど、瞳は外さない

アラッシュサロンVIERE
オーナー (32歳/東京都)
バツイチ独身
小笠原 千尋さん

おめかし&遊ぶ日用

普段よりも華やかにキメたい女子会やパーティー♡ 遠くからでもハッとさせる瞳の魔法をかけて、みんなより一歩リードしたい♥



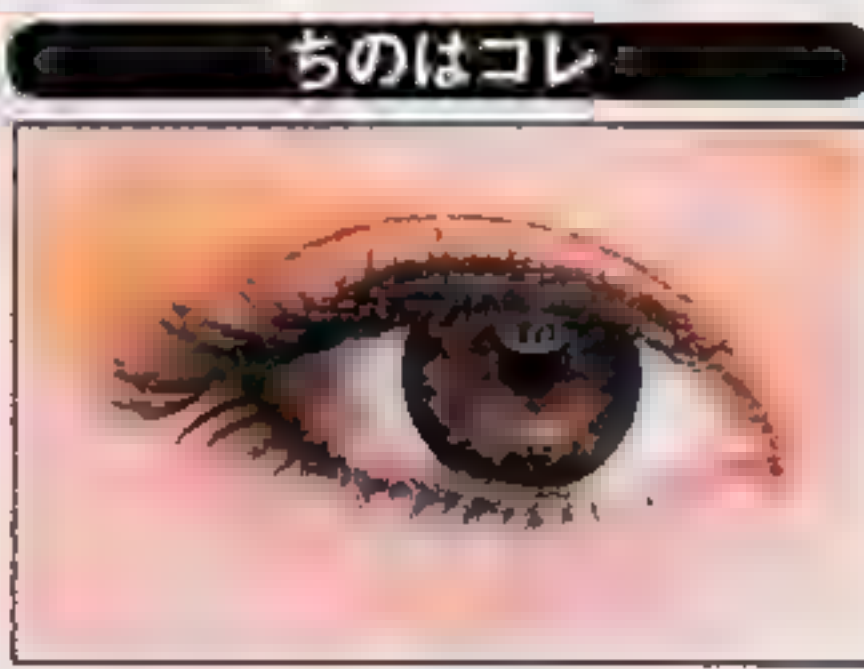
ひかりはコレ
クリッとしたデカ目になるよ! /ヴィヴィアン スイートブラウン14.5mm度あり



絵里奈はコレ
瞳に同化して自然な瞳★ /エンジェルカラー パンピシリーズ1day アーモンド14.2mm度なし



佳那恵はコレ
黒でも目ヂカラ強めは健在♥ /キャンディーマジック キングブラック14.5mm度なし



ちのはコレ
太め黒フチで印象EYEに★ /ビーハートビー 1DAY キャラメルブラウン14.0mm度なし



SATOKOはコレ
透明感のあるデカ目になれる♡ /Love Holic シトロン14.0mm度なし



愛美はコレ
フチありグラデで美人顔に♥ /エンジェルカラー ヌーディクォーター14.0mm度なし



奈緒はコレ
潤んだ瞳でかわいさUP /ヴィーナスアイズ マンスリー メガブラウンブラック14.5mm度なし



和香はコレ
色の差がなくて自然に見える♡ /YU-KA アルタイル 14.5mm度なし

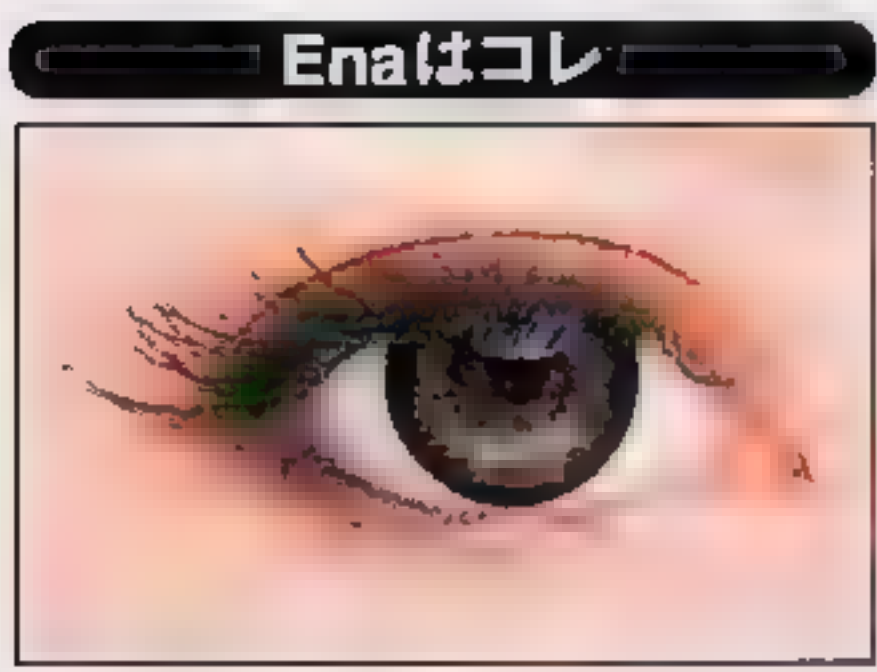


第一印象で勝負が決まる
彼親攻略おろこうEYE★

会社員 (32歳/東京都)
独身・子供なし
SATOKOさん

旦那or彼の親に会う日用

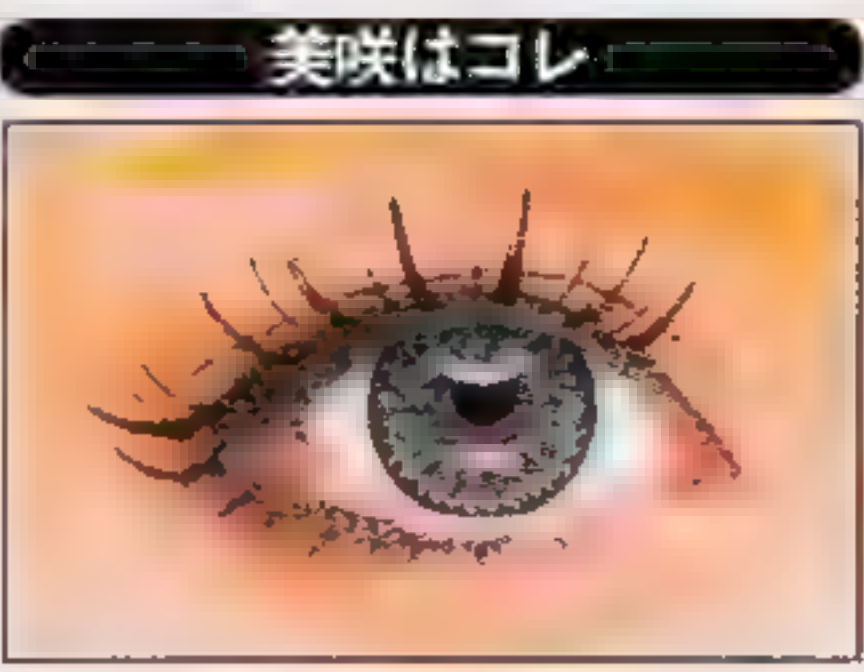
パートナーの親に好印象を残したいならナチュラル系カラコン♡ いつもより控えめの愛されカラコンは姉世代の必需アイテムです♥



Enaはコレ
薄レンズで長時間でも疲れないうです! /ティアモ ヴィジンはブラウン14.5mm度あり



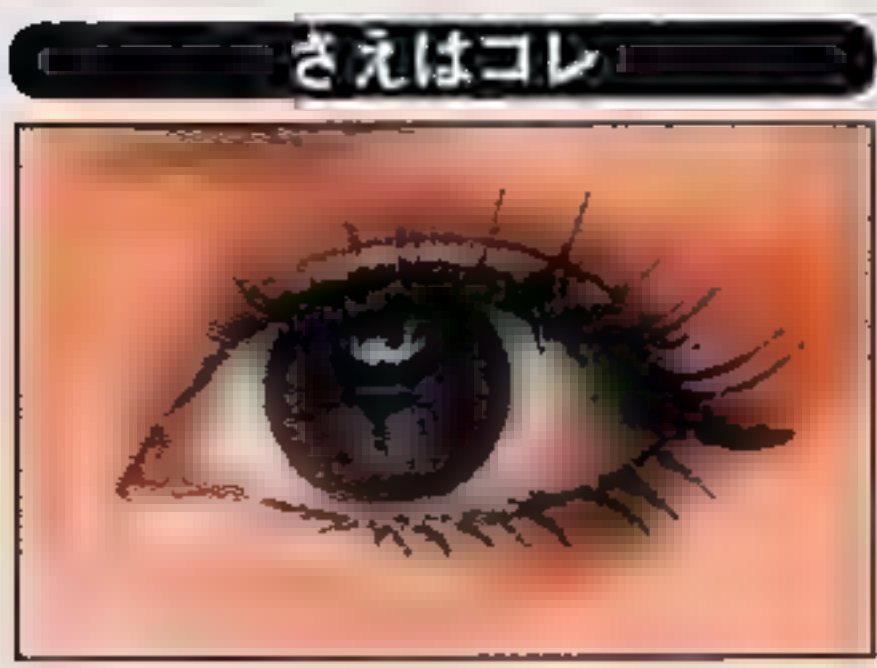
祐香はコレ
瞳に咲くひまわり柄にキュン♡ /プリンセスアイズ サンシャインブラウン16.0mm度なし



美咲はコレ
吸い込まれそうな神秘EYE♥ /エンジェルカラー ヴァージンクォーター14.0mm度なし



SATOKOはコレ
くっきりしたフチと発色のよさがポイント♡ /Love Holic メープル14.0mm度なし



さえはコレ
使い捨てだからいつも新鮮♡ /キュートビュー1 ショコラブラウン14.0mm度あり



香央里はコレ
黒フチとお花柄でラブリーEYEに♥ /アイファックスワイ ブラウン14.3mm度なし



奈緒はコレ
グラデがミステリアス★ /エンジェルカラー ワールドシリーズ ワールドグレー14.0mm度なし



愛美はコレ
大人な印象EYE♡ /シークレットキャンディーマジック No.14 ヘーゼル14.5mm度なし

ヘアアクセ (参考商品) /ALIANSA



仕事&おけいこ日用

働いてる時間もかわいくいたい♥ そんな姉がヘビロテのカラコンを紹介! 長時間つけていても疲れないうレンズをWANTED★

洋服を着替えるように
瞳のおしゃれも
CHANGE♪

日元の流行り

タイプ別つけま Collection♡

自由自在にまつげを遊べる“つけま”♡ その日の気分やTPOに合わせてまつげをアレンジすれば、毎日違う自分に出会えるはず♡

上つけま オールマイティー

RUNWAY channel プログラマー (25歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

ドーリーウインク
No.5 リアルヌード
でかわいい&COOLに★

ヘアアクセ、ネックレス (参考商品)
/ともにALIANS



アクセサリデザイナー (31歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん

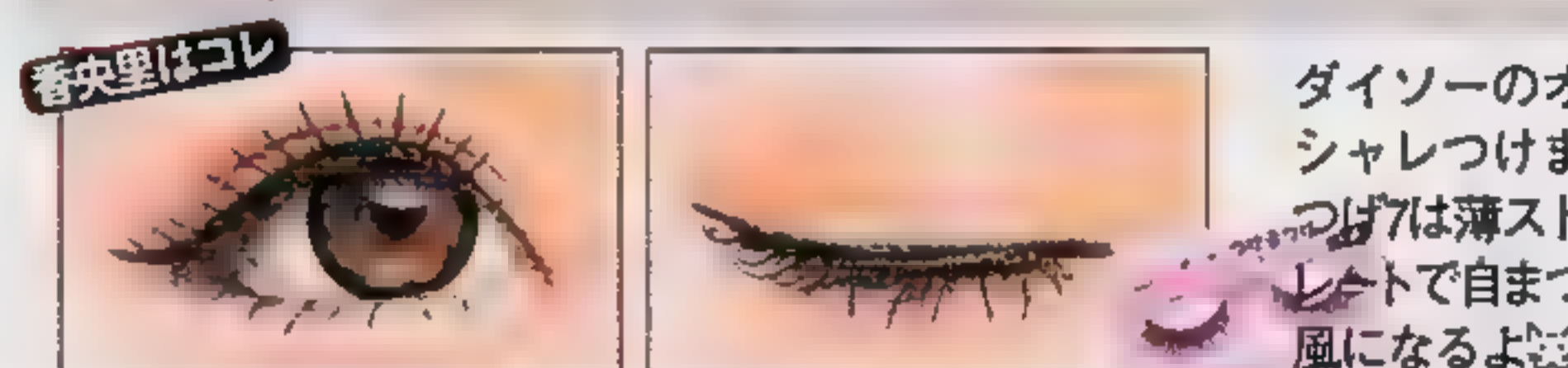
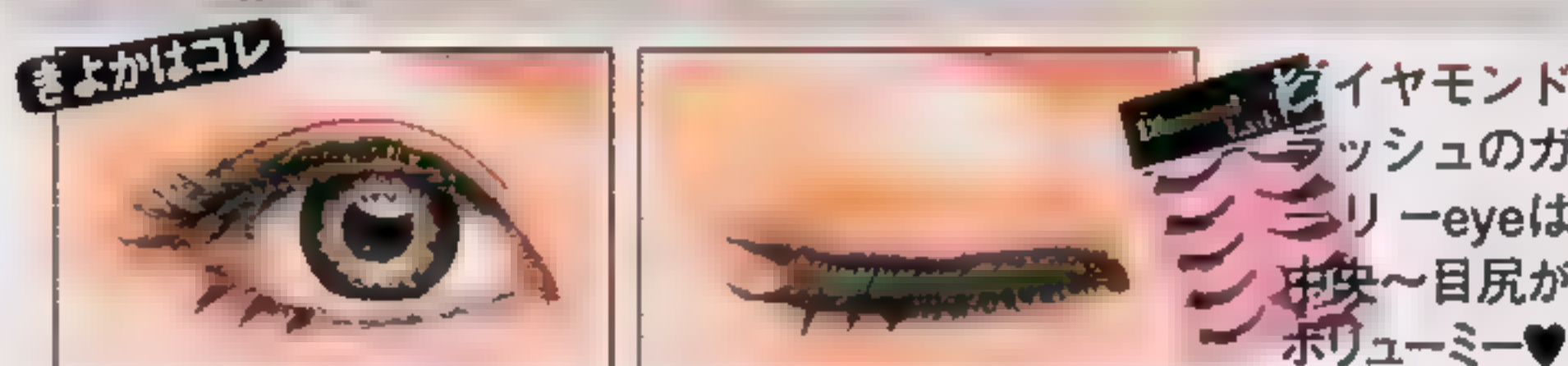
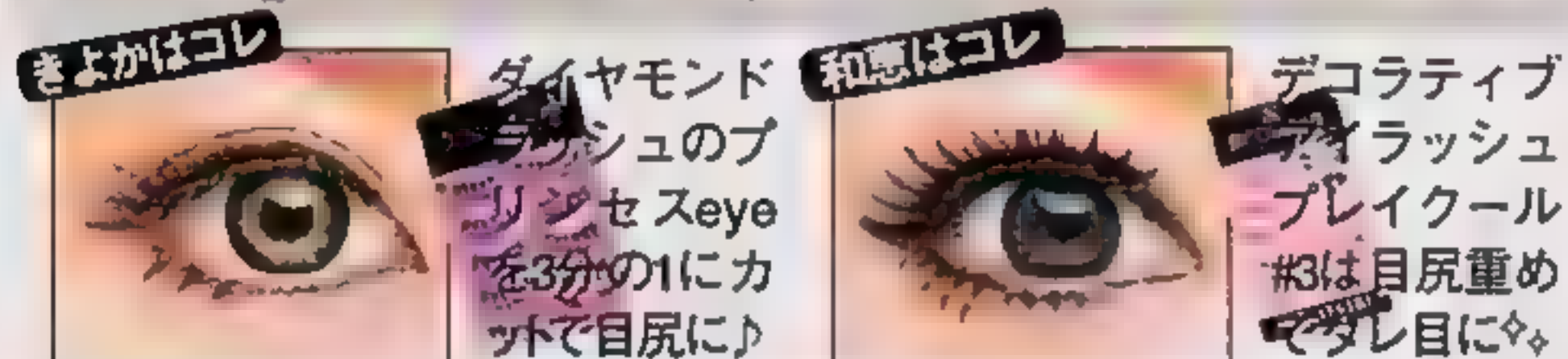
デコラティブアイ
ラッシュプレイセ
クシー#2で縦幅を
グンとUP♪

上つけま しっかり派

上つけま ナチュラル派

ダイヤモンドラッ
シュウインクeye
は重めの目尻がセ
クシー♡

パール (参考商品)/ALIANS



つけまを上手につけるコツは?
チクチクする場合は目頭側を3mm以上離して装着♪ 外れやすい場合は軸にのりをぬった後、少し固まってきてからつけてね♡

サトコはコレ
ダイヤモンドラッシュエン
ジェルeyeで
しっかり印象
を与えるよ★

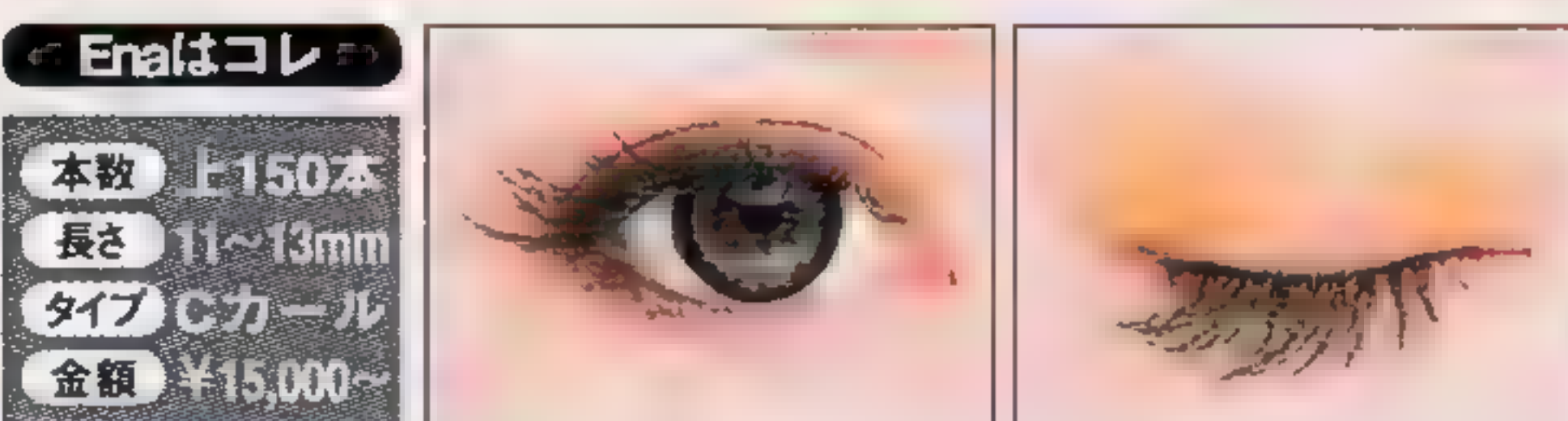
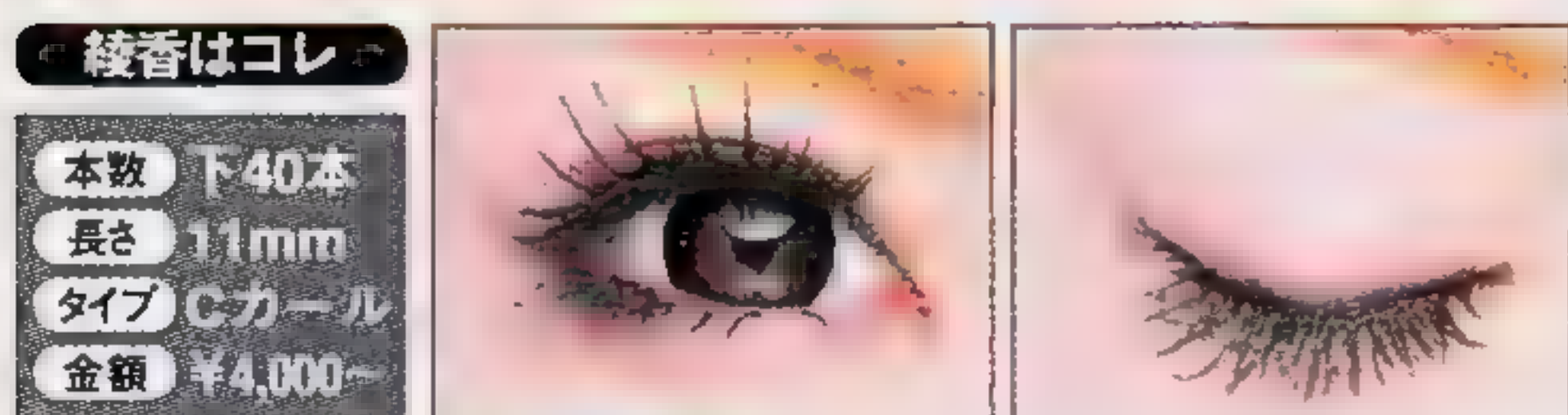
さえはコレ
ドーリーウ
インクアイラッ
シュNo.2はフ
サフサまつげ
にキュン♡

タイプ別まつエク Collection♡

自まつげのようにナチュラルなまつエクはコシがなくなる姉世代の救世主♡ 24時間フサフサのまつげでノーメイクも自信がつくよ♡

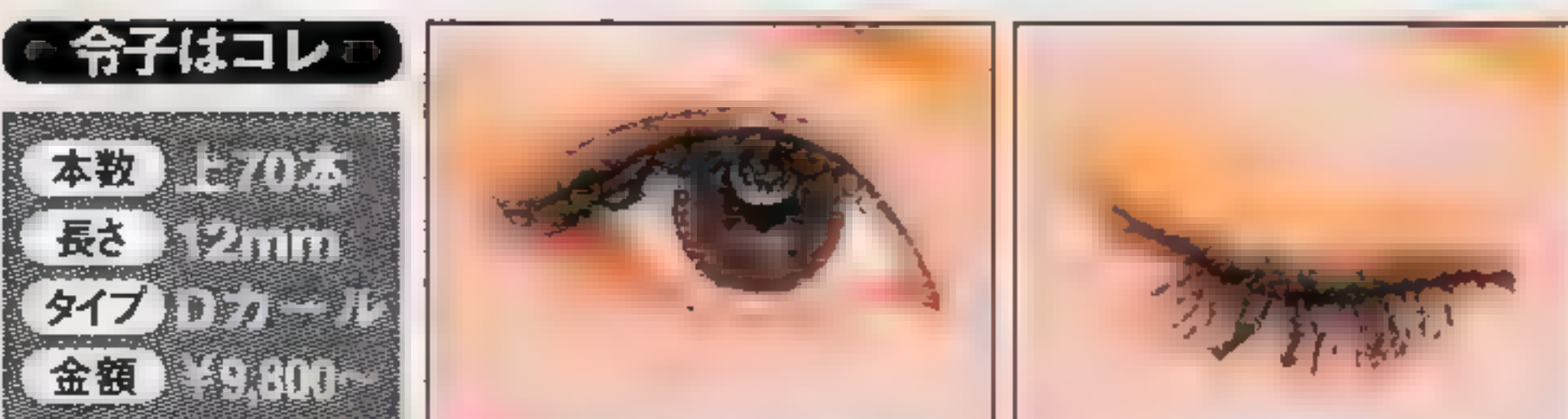
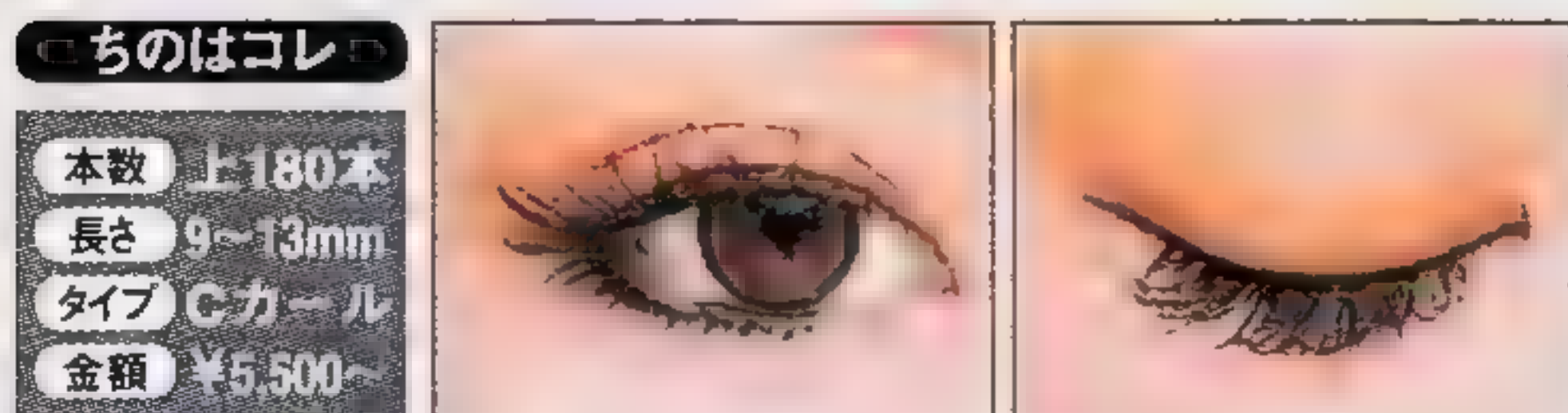
まつエク しっかり派

まつエク ナチュラル派



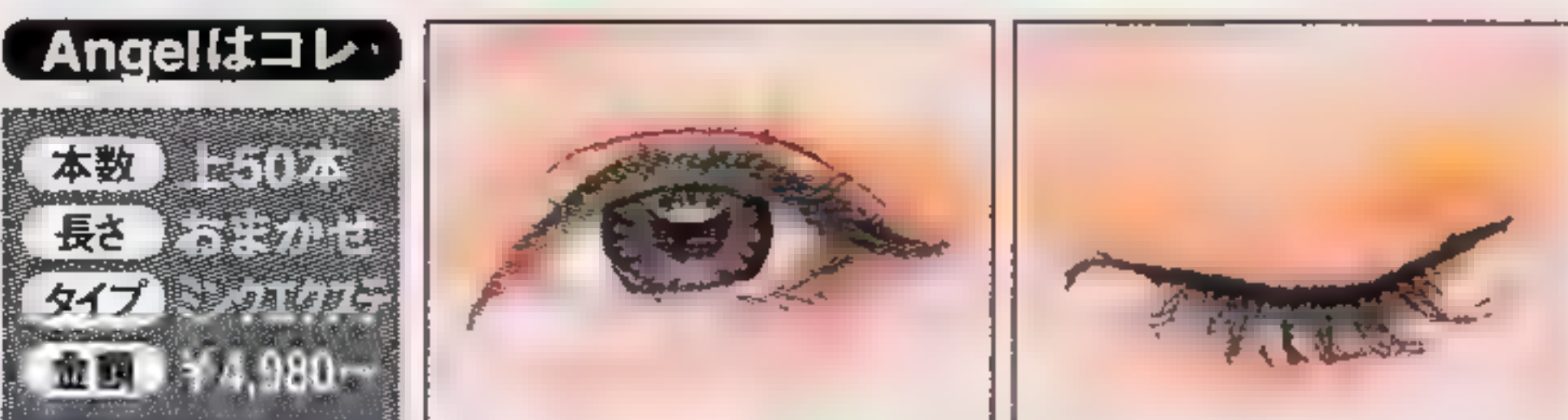
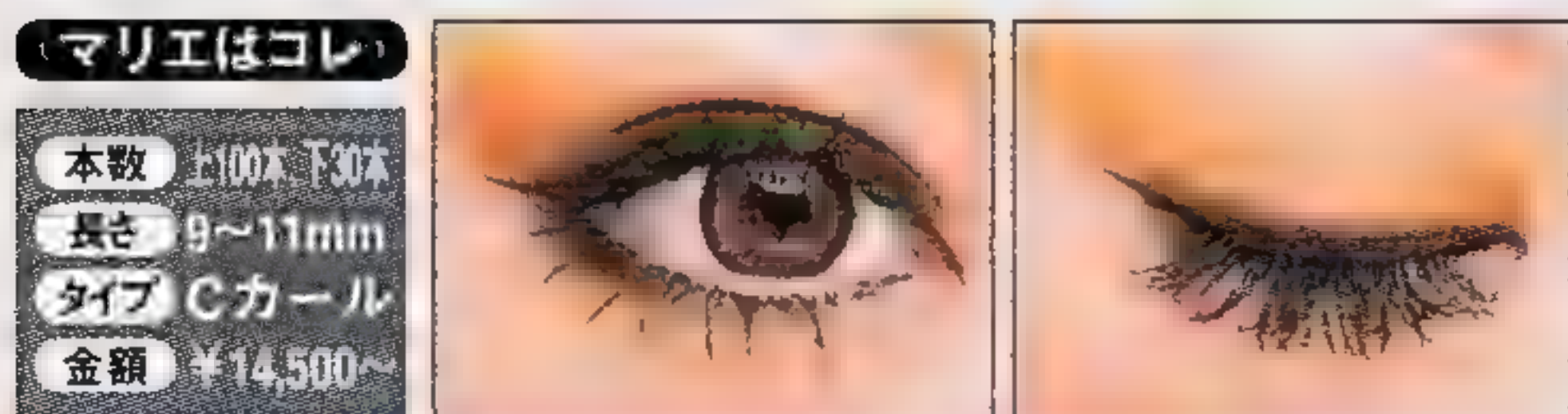
studio Shiny
東京都新宿区西新宿7-19-18 セードル新宿305
☎03-3371-0531 <http://www.studioshiny.com/>

shion
東京都台東区浅草2-4-3 2F
☎03-5980-8198 <http://www.shion-ginza.jp>



CoCoLaSun
大阪市中央区東心斎橋2-7-7 サンディBLD3F
☎06-4963-2888 <http://cocolasun.net/>

VERIE eyelash salon
東京都渋谷区恵比寿西1-21-15 コンフォリア代官山Tower 6F
☎03-6427-0679 <http://verie.biz/>



GLAMAOROUS 道頓堀店
大阪市中央区道頓堀2-1-5 ZELKOVA DUE 6F
☎06-6214-8888 <http://www.11-eye.com/>

シンデレラバース六本木店
東京都港区六本木5-1-4 六和ビル2階
☎03-6447-1235 <http://cinderellabirth.com/>

この春に合うさやかオスズメの まつエクはこのかたち♡



DOT1101東京渋谷店
東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モリスビル9F
☎03-6415-7272
<http://www.dot1101.jp/>

**まつエクって
どれくらもつ?**
DOT1101は1~2カ月もつ
けど個人差があるよ! 私
はだいたい3週間ですつ替
えしてる♪

**まつエクするときに
注意することは?**
オイルクレンジングはNG
★ 無理に引っ張ったり、
こすったりしなければキ
ープできる♡

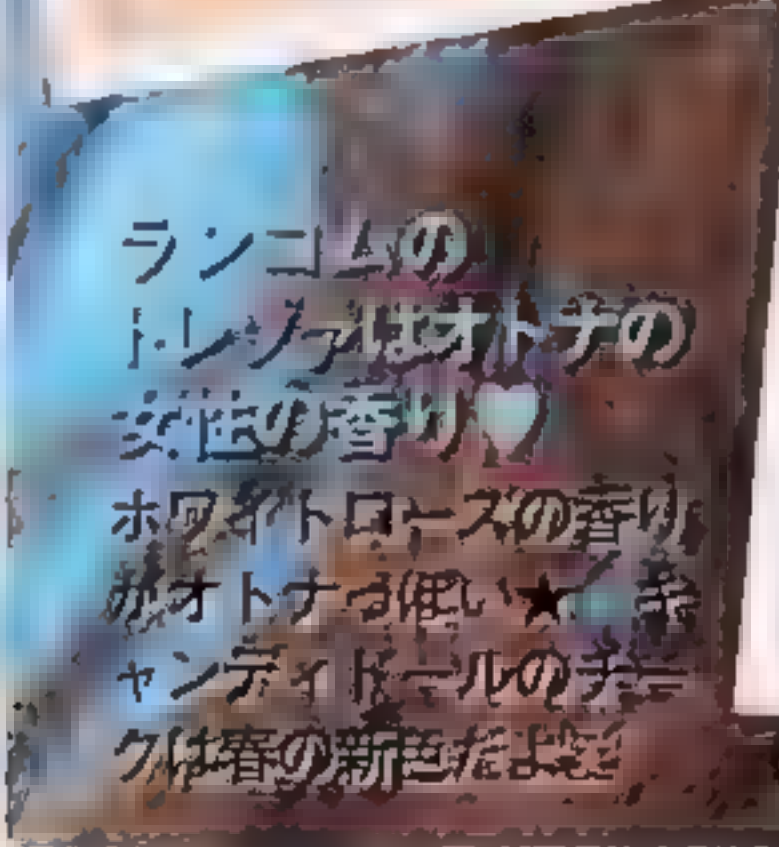
28歳の脱素颜メイク

Color Contact



セレブリティ
アイズ・プレミアム
リッチブラウン
ゴッドアッシュブラウン
はやりすぎでなくて
見える 14.5mmのプチ
ありで愛したよ

六本木Bar Lounge Amethyst代表
28歳/東京都出身/子供なし
山上和さん



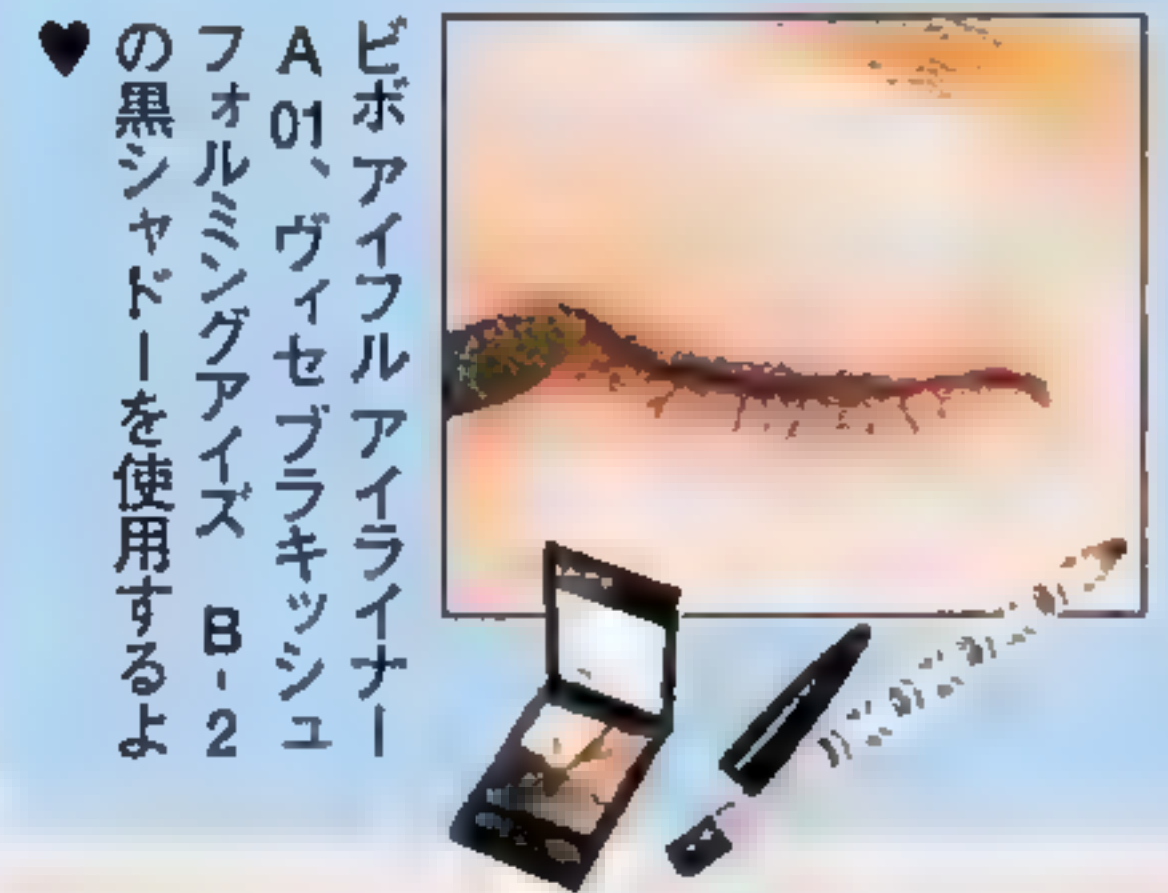
ランコムの
トレンザはオトナの
女性の香り
ホワイイトローズの香り
がオトナな使い★ キ
ャンディドールのチーク
は春の新作だよ



ナチュラルメイクを極めてあらゆる殿方のハートを奪う

「営みだいたい濃いアイシャドー&ラインは卒業」
「フサフサまつげをキープすれば、目元が大きく見えることに
気づいたよ」薄メイクの方がお客様ウケがいい!

こだわりMake Point



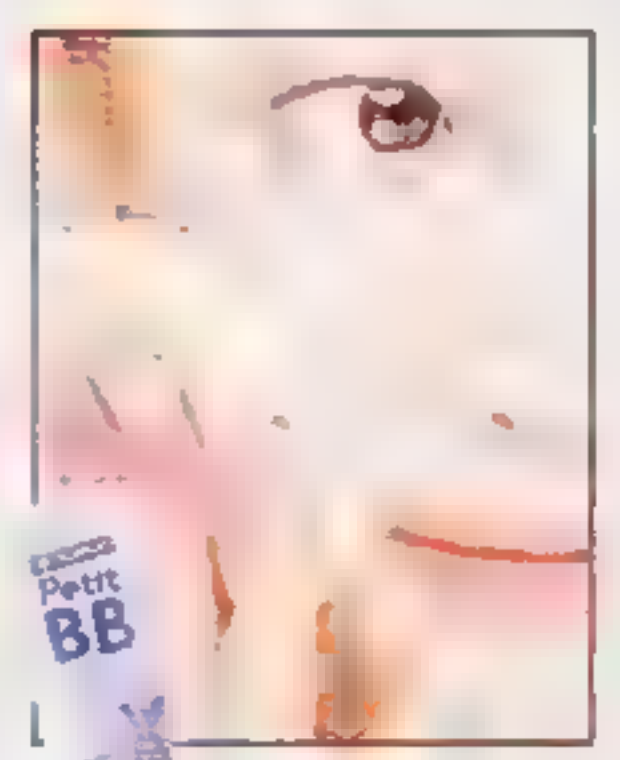
シャドーの前に上ラインの下書き
き! ビボでキワに細く引いて、
同じ位置に黒シャドーを重ねる

仕上がり効果

高校生の頃からやってる
テクでリキッドラインが
にじまないよ 細くても
クッキリするよ



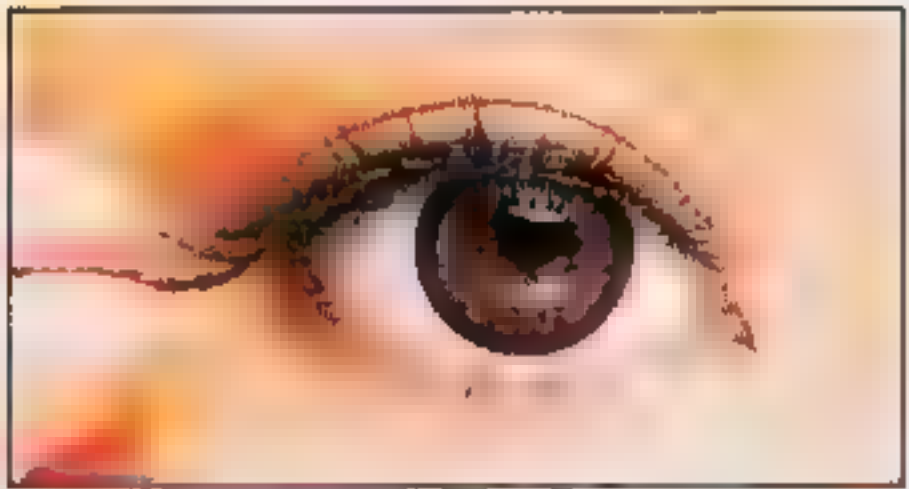
キャンディドール シェー
ディングパウダー



モイスタ Petit BB、ACバ
イエンジェルカラーパーフェク
トキープフィニッシングパウダー

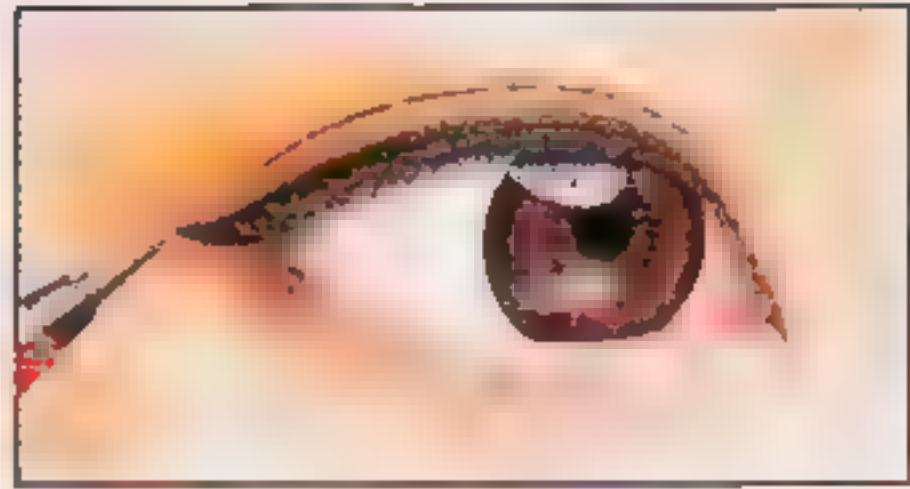


24hコスメ プレミアムUVベ
ースエッセンス、ロクシタンイ
モータルプレッシュクリームウ
インターSP、ピーチガール ベベ



1本1本生えてるようなフサフサ
の上まつげが好き! フルづけし
てパッチリEYEに仕上げるよ

リエンダ アイラッシュ タイプ
C



毛と毛のスキマを埋めながらキワ
にアイライン! 目尻は目の形に
沿ってちょっとだけハネ上げるよ

アヴァンセ ジョリ・エジョリ・エリキッド
アイラインブラック



左真ん中のブロンズシャドーを下
まぶたの目尻〜黒目手前の位置に
入れて、目の印象を引き締める!

ヴィセ グラムヌードアイズ N-3



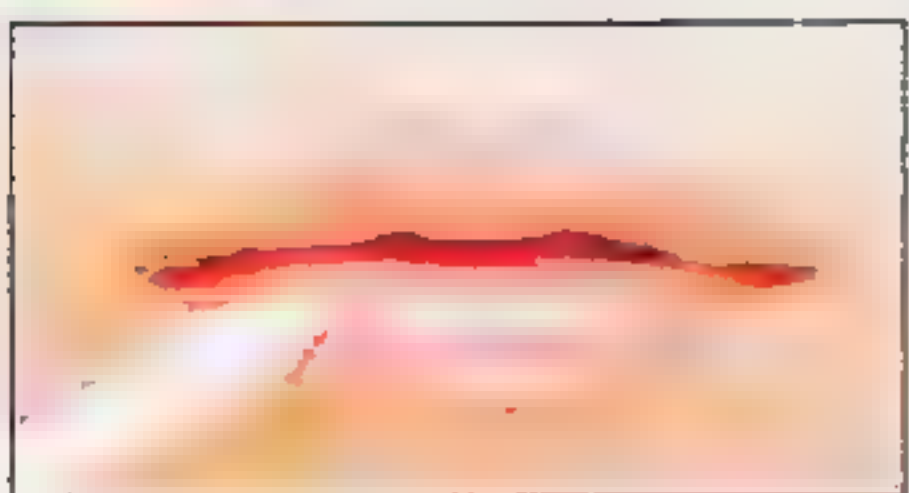
左上のベージュをアイホール全体、
左真ん中のブロンズを目尻部分に
ぼかして縦グラデを作るよ★

ヴィセ グラムヌードアイズ N-3



自眉に沿ってビボで輪郭を描く。
さらにKATEのパウダーで肌のス
キマを埋めて眉マスカラを塗る!

ビボ アイフル マユズミA RB、
KATE デザインングアイブローN
EX-4、アイブローカラーN LB-2



ひと塗りですぐツツヤを出して
くれるグロス、限定カラーの淡
いピンクで愛されリップに♥

ヘビーローテーション ピュア
カラーグロス 02ベビーピンク



この口紅は薄づきでなめらかだから
リップクリーム代わりに! 全
体に塗って赤味を足してく★

メイベリン ウォーターシャイ
ニー ピュアダイヤモンド833



キャンディドール チークカラ
ーピンクフタミツ



アイラッシュ バリュエバック リッチアンダ
ー VP38は5セット入りでお得! 太い束
と細い束のMIX具合が絶妙にいいんだよ★

こだわりMake Point

下まつげは半分にカットして目
頭〜中央のつけまを目尻に!
1mmくらい目尻は離すよ

ストレートで根元がクリ
アだから自まつげ風にな
る♥ 長さ・毛束の濃さ
すべてが合うよ

ヘアアクセ、パールネックレス
(参考商品) / ともに
ALIANSA

主婦 & Tokyo Nadeshikoプロガー (32歳 / 東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

32歳のMERIは LED照明カバンで くすみを消す

少女よりも熟したイイ女♡ 肌美人は全てを制する☆

ベースがよくないと何をしてもダメだと最近気づいた！
目元や口元にトレンドを取り入れつつ、ハーフの凹凸は
残した美肌作りが最近の私のテーマなの♪

ふわりと香るロク
シタンのチェリー
ブロッサム♡
香水のキツイ香りは二
ガテッ やさしい香り
とヌーディーグロスで
春先どり♡

プリンセスアイズ
のロマンホリデー
ブラウン♡
自分の目に間違われる
ほどナチュラルなハー
フEYEに♡ 16.0mmで
度ありポイント高い！



キャンディードール チークカラ
ーストロベリーピンク

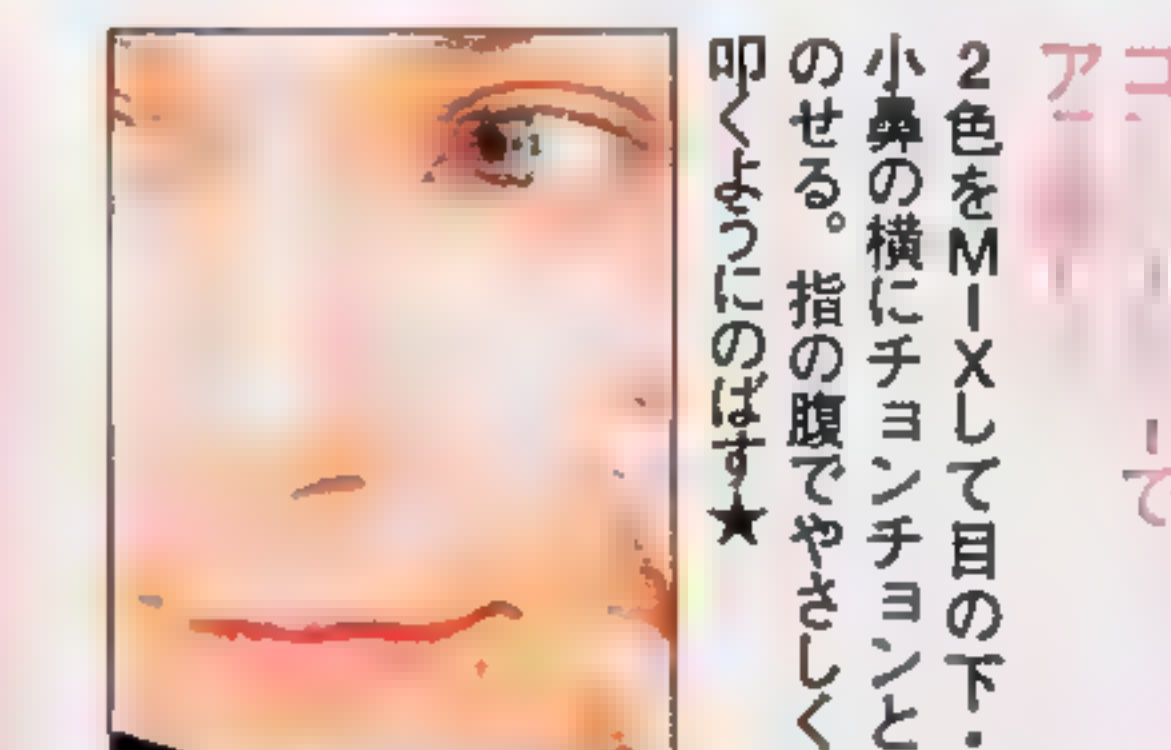


こだわりMake Point♡

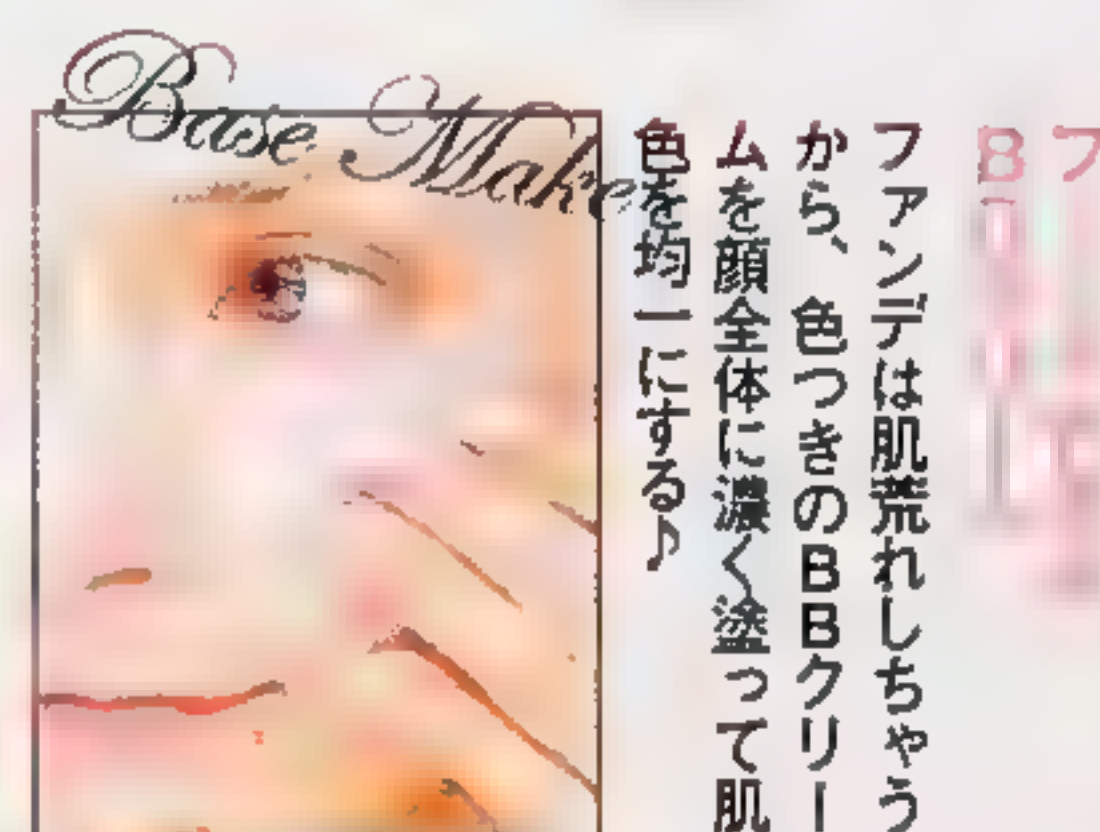
プレストパウダーで毛穴を消し
て目・アゴにハイライト▲ 顔
周りのシェーディングは鉄板!!

仕上がり効果

トリプルパウダーでくす
み消し! ハーフなので
Tゾーンのハイライトは
入れません (笑)。



インウイジエンハンサー ファ
ンデーション

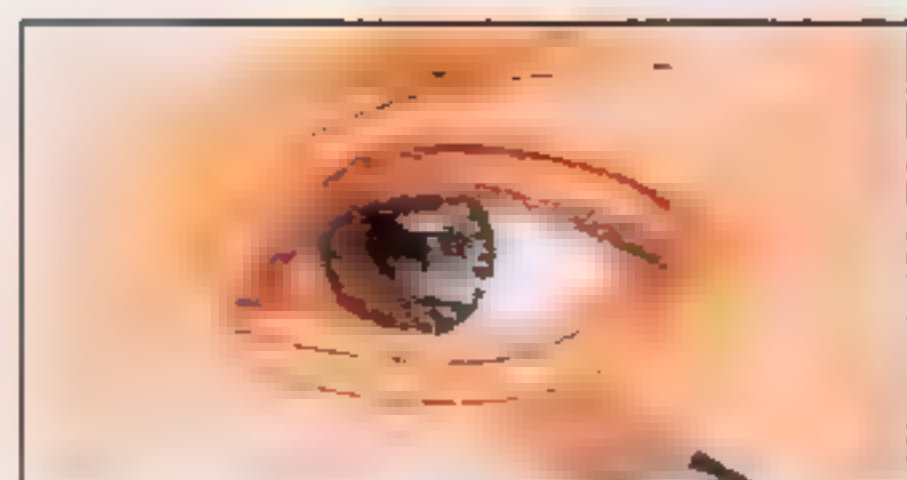


モイストラボ BBエッセンス
クリーム<ナチュラル オーク
ル>

こだわりMake Point♡

上2色をMIXして二重幅にのせな
がらハネ上げ! チップに残っ
たシャドウは下の目尻にぼかす。

自分の目の形を活かして
とことん強気EYEが完成
♡ 目チカラが200%U
Pされる★



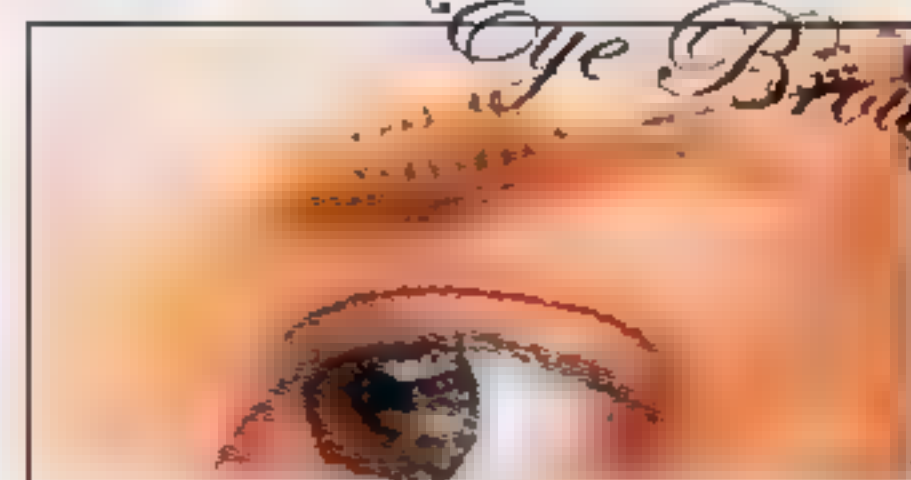
上から3番目のゴールドブラウン
で上まぶたのアイホール、下まぶ
たの目頭~目尻まで幅広くON★

メイベリン オープン アイルック
クシャドウ BR-2



ラメ入りクリームシャドウをまぶ
た全体に! 伏し目になったとき
にキラキラ光ってセクシー♡

ダイヤモンドビューティー ク
リームシャドウ 02 ヌーディ
ゴールド



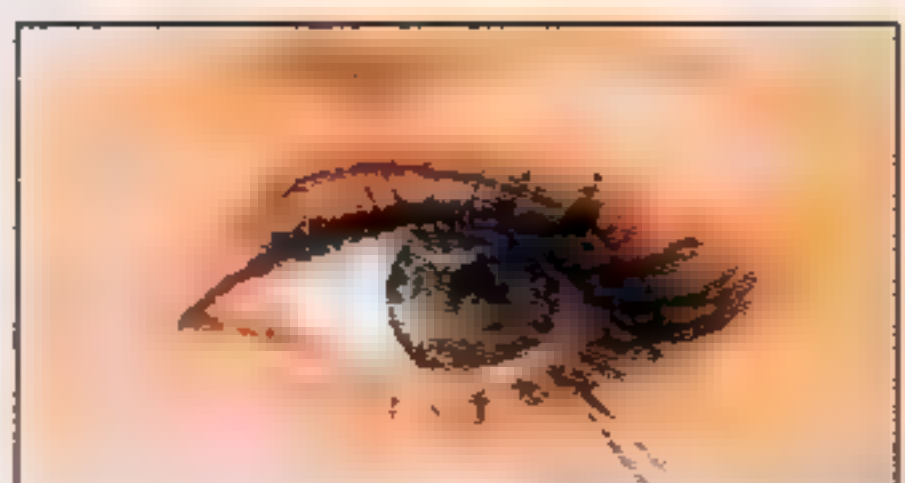
自眉クッキリだから濃いパウダー
でスキマを埋めて眉マスカラ!
明るくしてやわらかく見えます♪

ダイヤモンドノーズメイクア
ップPN、KATE アイブロウ
カラーN LB-2



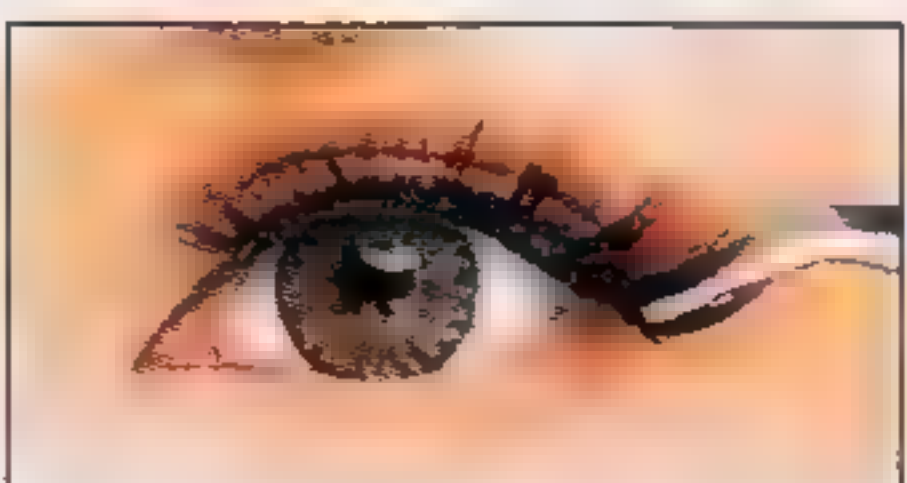
唇が薄いから口紅もグロスもオー
バーリップに♡ ハッキリしたロ
ーズカラーで色気ムンムン★

CK ヴィクトリアス デリシャ
スラグジュアリーリップステ
ィック136、バニラコリッ
グロスキスコレクター



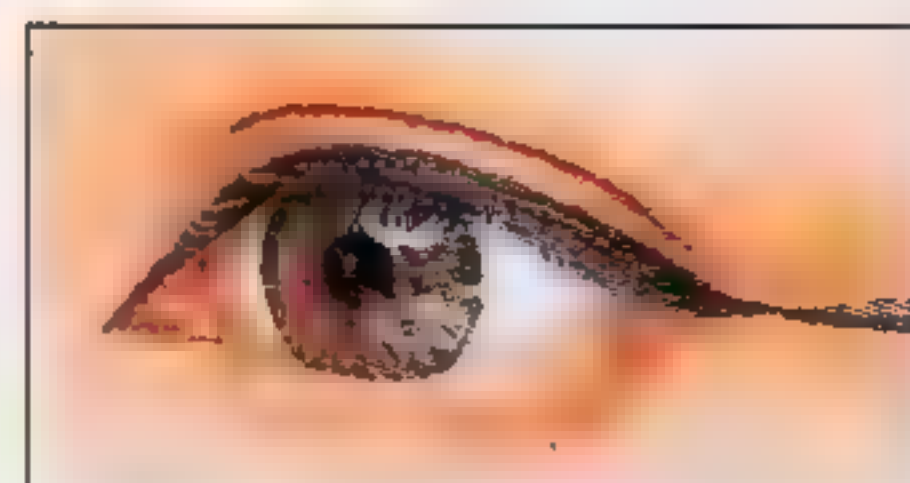
ひとつのまつげを真ん中でカット
して、目尻側が長くなるように両
目につける。節約にもなる♪

Nature is lovely. S-2



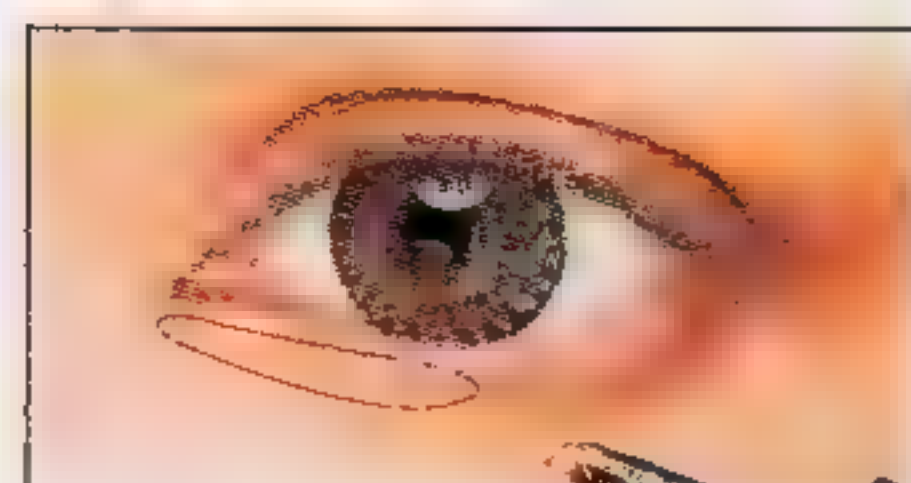
縦も横も欲張りに盛りたいから、
上つけまはボリュームタイプを
フルつけ! 上向きを意識します。

ジーニー Greedy Girl No.1



二重の幅が太いからだいたい半分
くらいの太さがベスト! 目尻は
もちろんハネ上げますわよ♪

KATE スーパーシャープライ
ナーS BK-1



アイメイクにエッジを効かせたい
から、下まぶたの目頭~黒目手前
にゴールドラメでキラつかす★

キャンメイク スーパーグリッ
ターライナー-03

20代 女性に 調 整 の

歯科医事務 (29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋 紗香さん

Color Contact



度ありのフル
キューレブラック
カラコン
着色部分が15.9mmだ
から黒目が大きく見え
る♪ 目が悪いから度
ありタイプです★

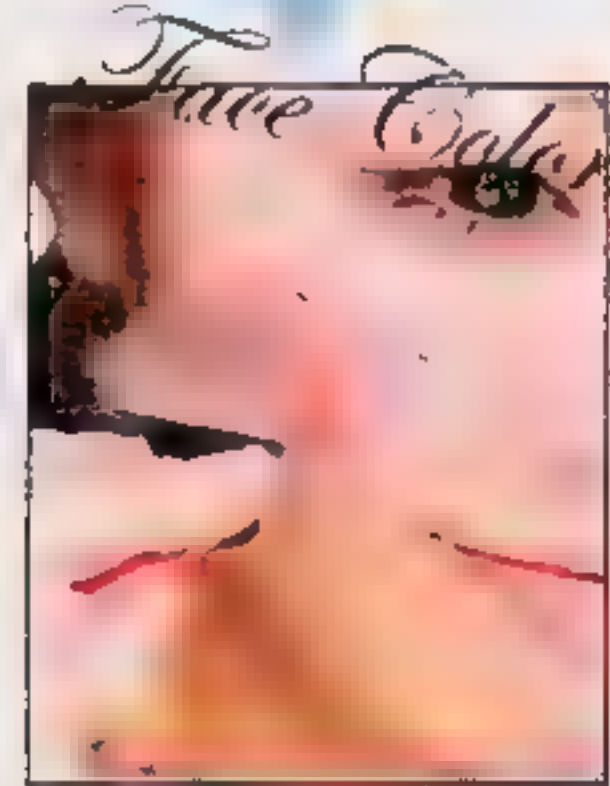
ずっとリビしてる
エタニティと春色
パープル
さわやか系が好きなの
でカルバンクラインの
エタニティ。 カラー
シャドウで春気分♪

Spring Make Item

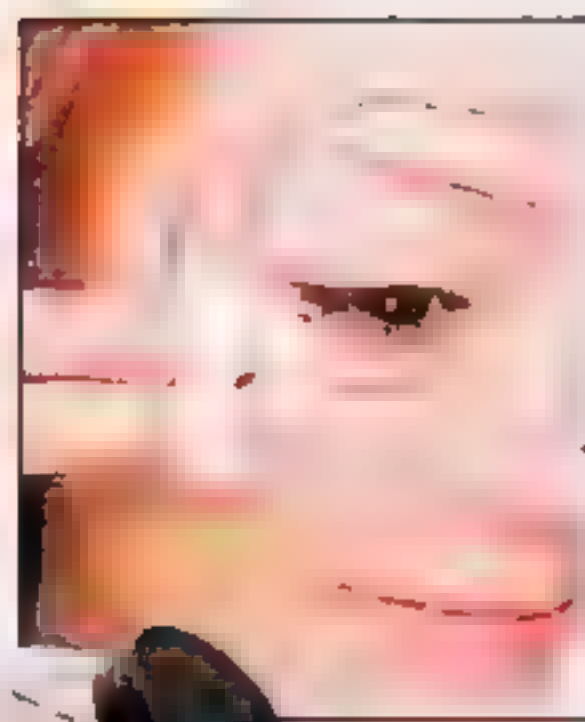
光と白肌でくすみ飛ばし 甘いピンクの新妻フェイス

ヘアアクセ、パールイヤリ
ング、ラインストーンネッ
クレス、ドレス (参考商品)
すべてALIANSA

ノーメイクの疲れ顔が気になるから、自分の肌よりワ
ン톤明るいベースメイクを意識。ムラをなくしてパ
ールが光る愛され顔にシフトチェンジ♪



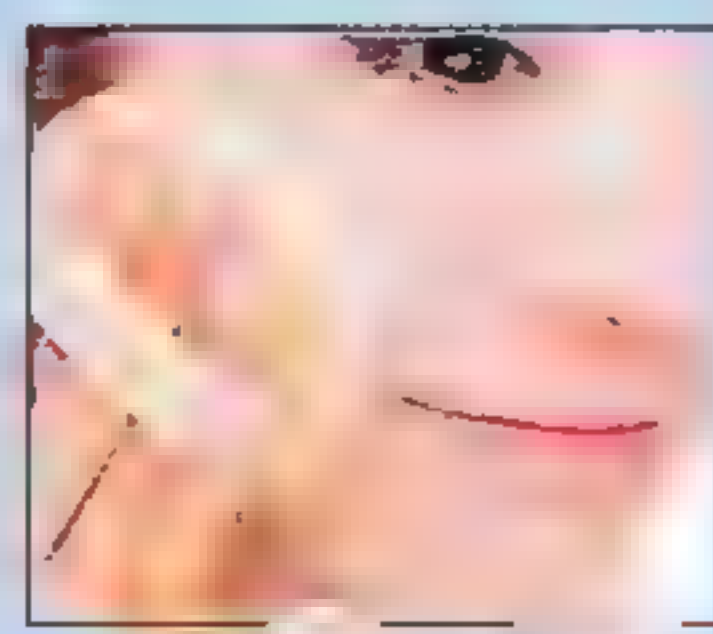
キャンディドル チークカラ
ーピーチピンク



カバーマーク ニュアンス パー
ルパウダーW、キャンディドル
ハイライト マシュマロパープル

こだわりMake Point

カバーマーク エッセンスファ
ウンデーションBN10、クリア
アップBルースパウダーIIで
ライン使いするのが◎



リキッドはほほに塗って全体に
のぼしていく! パール入りお
粉で白肌に仕上げます♪

リキッドはのびがよくて
肌質をキレイに見せる★
パール入りお粉で華やか
なベースに☆



カバーマーク コネクティング
ベースSPF38PA+++



上まぶたのキワにK-パレットのペ
ンシルで下書きしたら、さらにフ
ァシオのリキッドでなぞるよ☆
K-パレット ラスティングアイ
ライナー01、ファシオリキッ
ドアイライナーN



二重の半分くらいの幅に左の濃い
パープルシャドウをのせます☆
スマイルのような色が春っぽい♡
ちふれ アイカラー 31



肌に馴染む大粒のゴールドパール
入りシャドウを、上まぶた全体に
のせてキラキラ光らせます★
リンメル シャイニーオン パウ
ダーアイカラー004



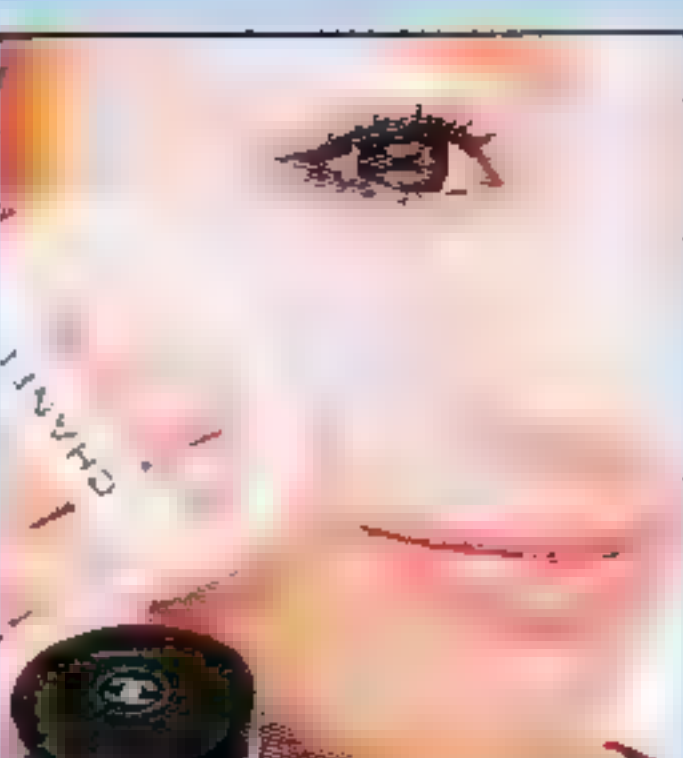
黒い自眉部分に眉マスカラでハイ
トーンにカラーリング★ 少しオー
バーにした太眉が自然に☆
ドーリーウイंक アイブロウ
マスカラ01 ミルクティアー



離れ目だから眉頭からしっかりと
ペンシルで輪郭を作る。さらに真
ん中のパウダーで埋めてくよ!
ビボ マユズミA ライトブラウ
ン、KATE デザインニング ア
イブロウパウダーEX-4

こだわりMake Point

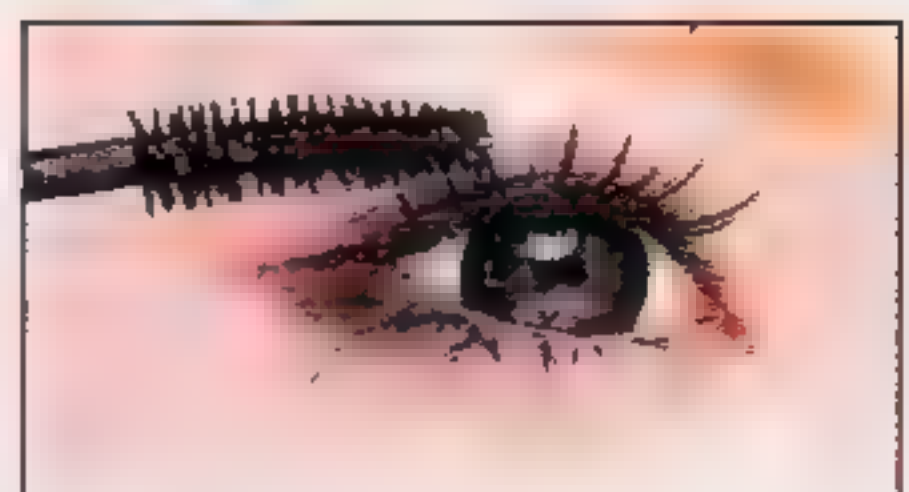
シャネルブロードウルユニ
エルセルリブル20クレ
ールは毛穴やムラを補正して
テカリもカバー★ 大容量
なのうれしい♪



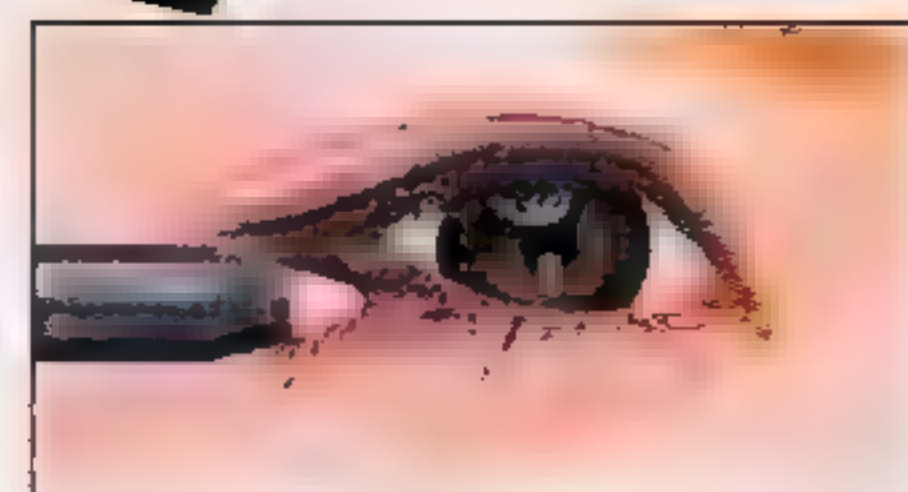
リップ以外の顔全体にパウダー
を重ねて馴染ませる★ 化粧直
しもこのパウダーを使うよ!
濃すぎたりまだらになっ
た部分を補正する。マ
ットだけどキラキラ肌に
仕上がります♡



ちふれのライナーで上をオーバ
ーにリップライン。内側に口紅→グ
ロスの順番で重ねて桜色リップ★
ちふれリップライナー110、キ
ャンメイク クリーミータッ
ルージュ01、キャンディラッ
プリップ03



下はまつエクなので上にだけつけ
まをON♪ さらに上下まつげにマ
スカラを塗ってボリュームを出す。
サークルKサンクスのスーパ
ードール01、メイベリン ラッ
シュニスタ01 ブラック



黒シャドウで目尻～黒目中央のキ
ワに影を作ったら、その下部分に
ピンクライナーを引いてかわいく。
シャネル オンブル エサンシエ
ル69、メイベリンアイスデュ
オープンシルアイライナー06

水城舞遥さん
（通称）Mizuki代表取締役社長（30歳／福岡県）
ハッイチ独身・息子1人

Love!!ミッドナイトアンバーを愛用中！
倅田来未プロデュースのカラコン★1day&14.2mm&度ありで自然なグラデがお気に入り！

Color Contact

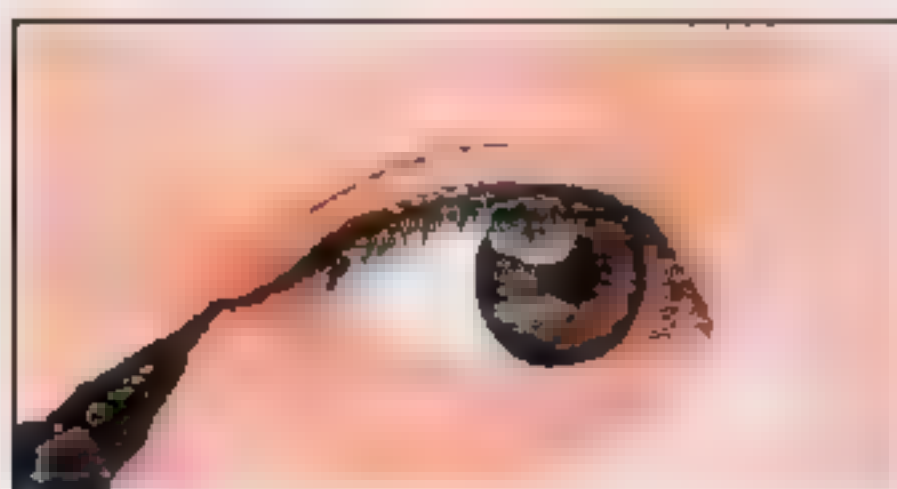
Spring Make Item & Perfume

シャネルも照野筆も長く愛されてきた逸品！
シャネルのチャンスは幸運を呼ぶ香り♪筆はやわらかくて春メイクが楽しくなる☆

ヘアアイテム、ネックレス、ドレス（参考商品）／すべてALIANSA

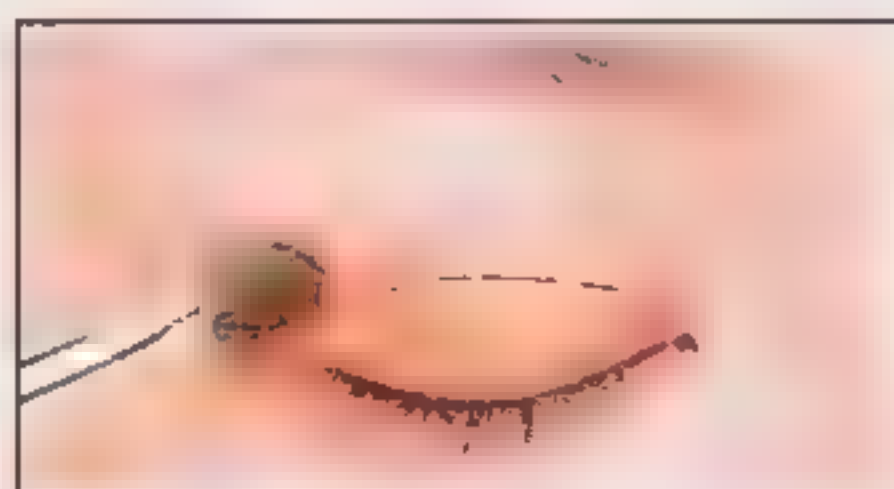
20代の細眉とさようなら！ 30代は太眉が美しい☆

アイコニックやキム・テヒのような太眉に変えたら、こっちの方がいいよってホメられました♡ まゆげとつけまがしっかりしていればメイクはほぼOKです♪



上はリキッドで細ライン。目尻は下向きにタレさせて、最後だけ少しハネ上げて約7mm延長ラインに！

K-バレット リアルラステイングアイライナー01



二重幅に左側2色をMIXしたシャドウをのせたら、目尻の下側にアクセントでダークブラウンをのせる。

ブルジョワ エフェルミエール 41 レプリュンキューヴル



こだわりMake Point♡

目頭と鼻筋の中間地点にキラキラするパウダーを広めにON♪ サツとのせるくらいが◎！

仕上がり効果

キラキラ効果で表情が明るくなる☆ 鼻とのコントラストが出るのでメリハリも出ます☆

オンリーミネラルフェイスパウダー マイクロミニルミナスローズは、明るく透明感のある肌に仕上げてくれます♡

Eye Make

Base Make

ベースはBB＋
固形ファンデ
ほかにBBクリームを少量つけて下から上へ持ち上げるようにのばす。さらに固形ファンデを顔全体に！

オンリーミネラルアクアリフト BBライトオークル、インテグレート ミネラルファンデーション10



髪の毛の色に合わせて眉毛をカラーリング♪ この眉マスカラは光らないのでお気に入りなんです★

キスミー ヘビーローテーション カラーリングアイブロー01



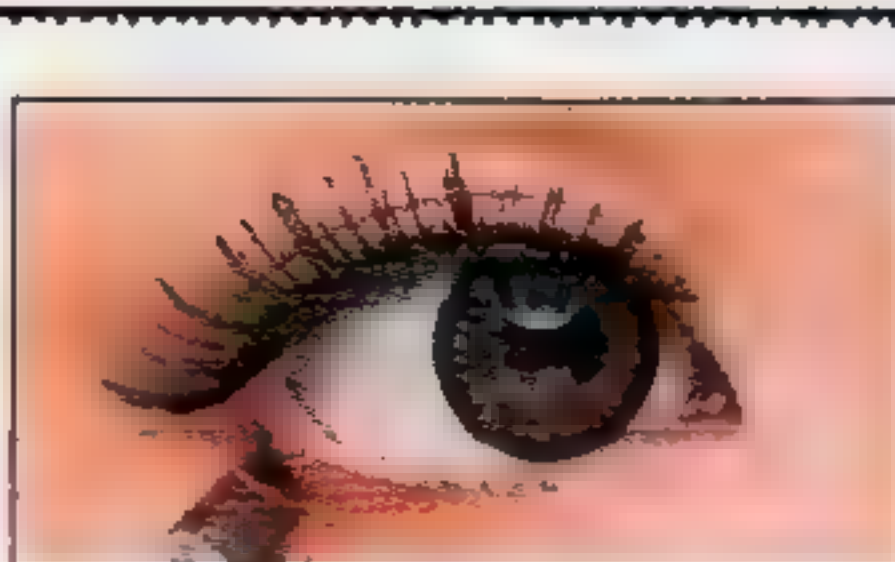
ほほの中心にクルクルとブラシを回しながらチークトブラシをのせたら、目尻の下側にアクセントでダークブラウンをのせる。

サナ エクセル グラデーション チーク G6



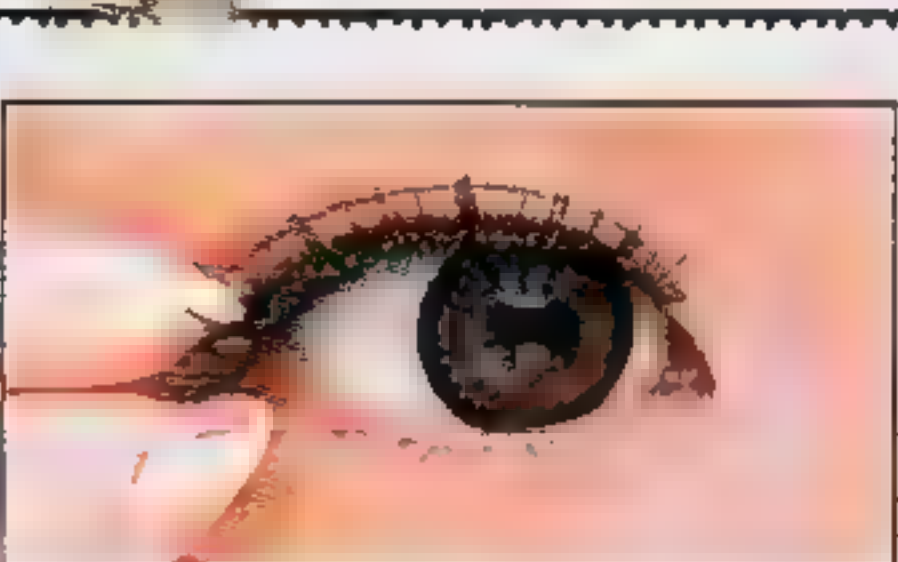
下まつげはマスカラなしで黒目手前～目尻につけまをフルづけ♪ 目尻は2mmくらい下けてタレ目に♡

ドーリーウイック アイラッシュ No.5 リアルヌード



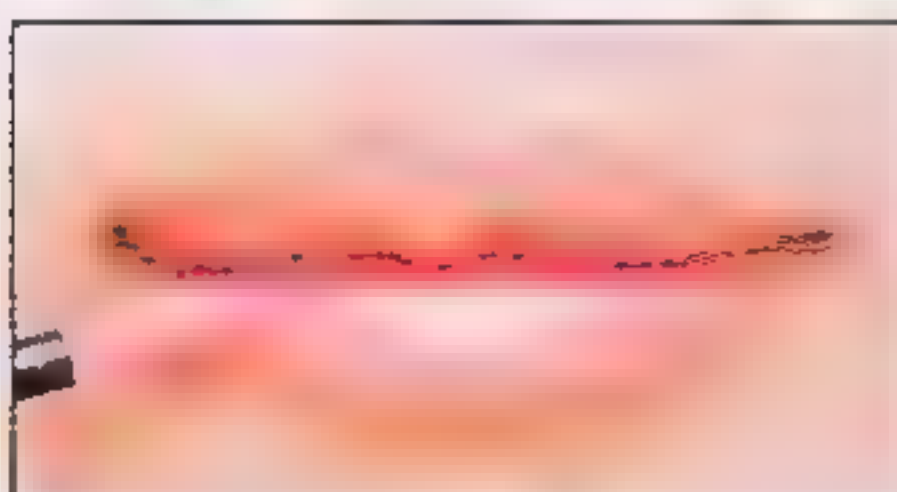
下まぶたの目尻～黒目中央に影っぽくアイシャドウを。丸くカーブをつけると愛されタレ目に♡

ブルジョワ オンブルストレッチ04



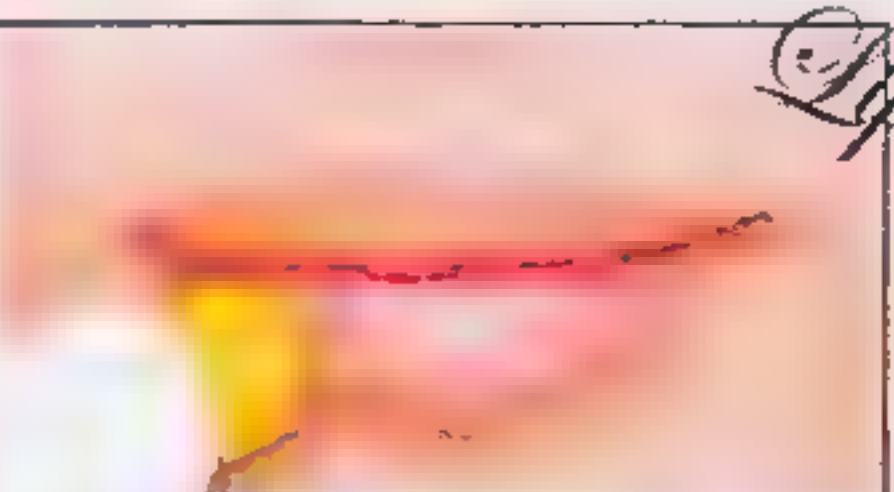
目の横幅に合わせて目頭を2束分カット。1本1本の密度が濃いから、つけまっぽく見えなくて好き♡

ジュエリッチ アイラッシュ 星野加奈プロデュースP-3



発色の強い唇よりも塗ってないような薄いピンクが好き♡ グロスの色とツヤで充分★

アイメージング コスメライン リップグロス ミルキーピンク



季節の変わり目は唇も乾燥しやすい♡ ひと塗りでウルウルするリップクリームでしっかり保護☆

Dr.ハウシュカ リップケアステック



ツーン、眉下、目の下のポイントにサツとハイライトをのせて、肌のメリハリをさりげなくつける★

シャネルプードウルルミエール グラッセ

こだわりMake Point♡

エバビレーナで眉山～眉尻の形を整えたら、ピボで眉頭～眉山を平行で太く整えます☆

平行の太眉でキリッとした印象に♡。明るいライトブラウンだから強調し過ぎないの！

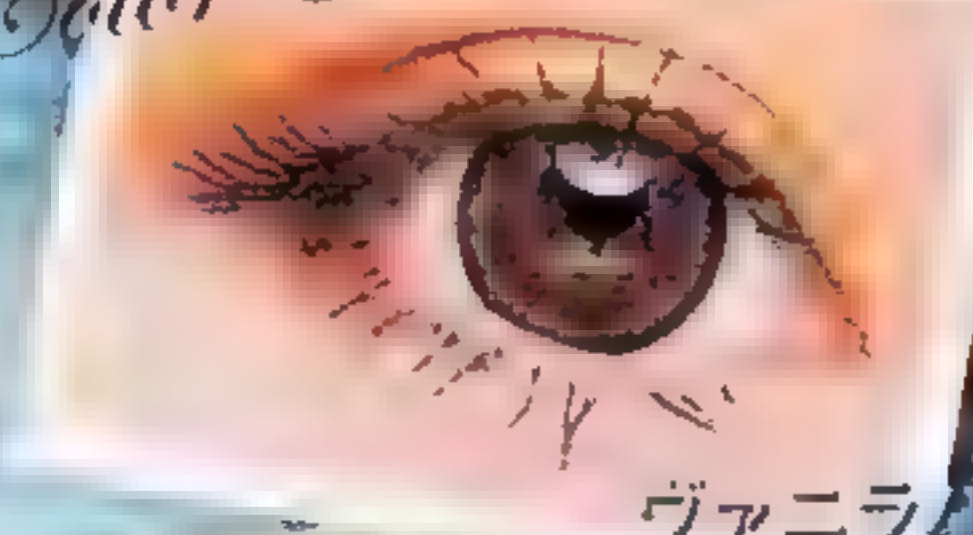
ピボ アイフル マユズミ アイブラウン、エバビレーナ アイフロイ ブラウンを使い分けてます♪

28歳

下向き目を目指します

出生年補中 28歳/増え
 髪型 短髪 10分
 髪色 黒
 髪質 硬い

Color Contact



ヴァニラージュ デ
 マーのマーレー
 ヴァニラ
 ふんわりグラデの発色で
 ウルウルした瞳に♡ 太
 いフチがある14.5mm、
 度なしのカラコン♪



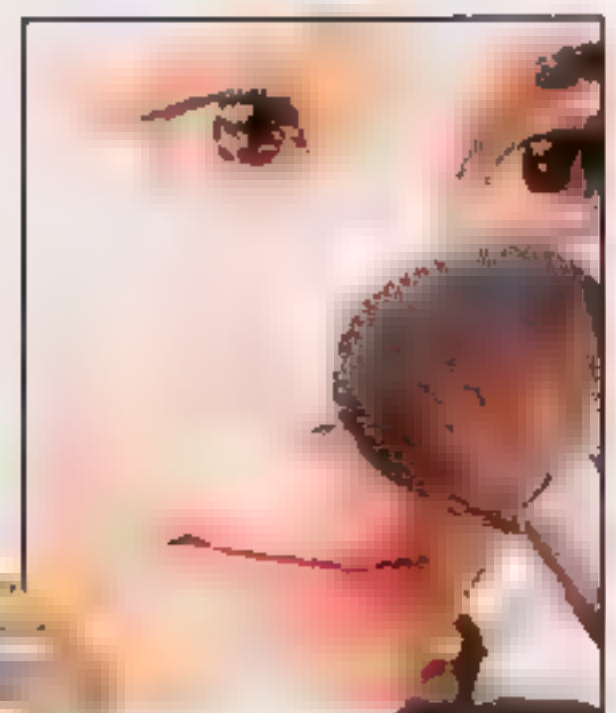
ck oneの香りと
 ランコムグロス
 にきゅんっ♪
 ck oneが好きでショッ
 クを購入♪ 子供が産
 まれたらジュシーリ
 ップをつけて春散歩♪



耳につけたシューズクリッ
 プ ¥5,880 / HAIGHT&AS
 HBURY ヘアアクセ、パ
 ールネックレス、グローブ
 (参考商品) / すべてALIA
 NSA

妊娠してよりナチュラルにや やさしいママ目指します

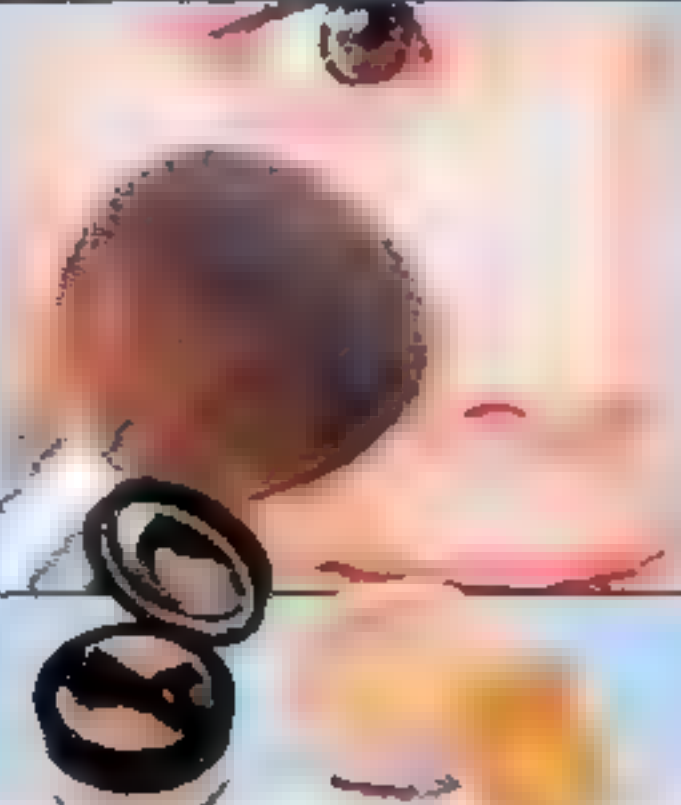
赤ちゃんのために、ベースメイクはスッピンに近い状態
 に変えたよ。下向きつけまでタレ目にしつつ、ぶっくり
 ップでやさしい顔に仕上げてHAPPYオーラ全開♡



ゲラン メテオリット ヴォヤー
 ジュ、キャンメイク ノーズシ
 ャドウパウダー

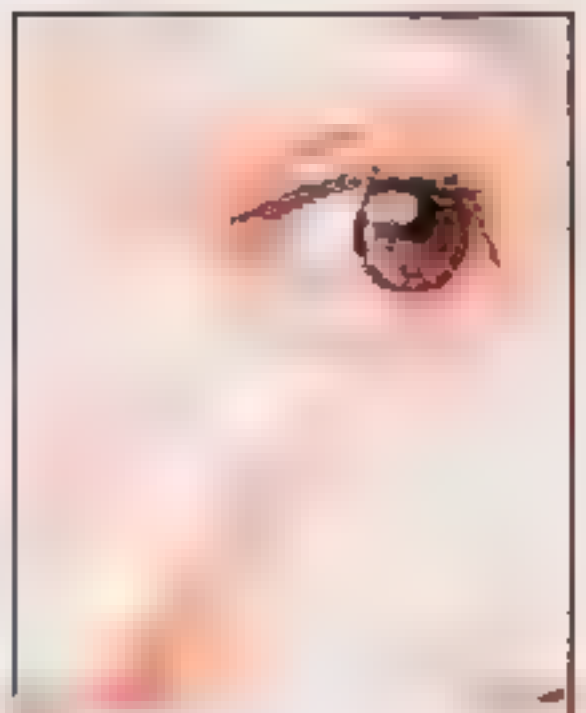
こだわりMake Point

24hコスメフェイスパウダ
 102シャイニーはほんのり
 キラキラ、レブロン
 キンライトプレストパウダ
 101はマット肌に★



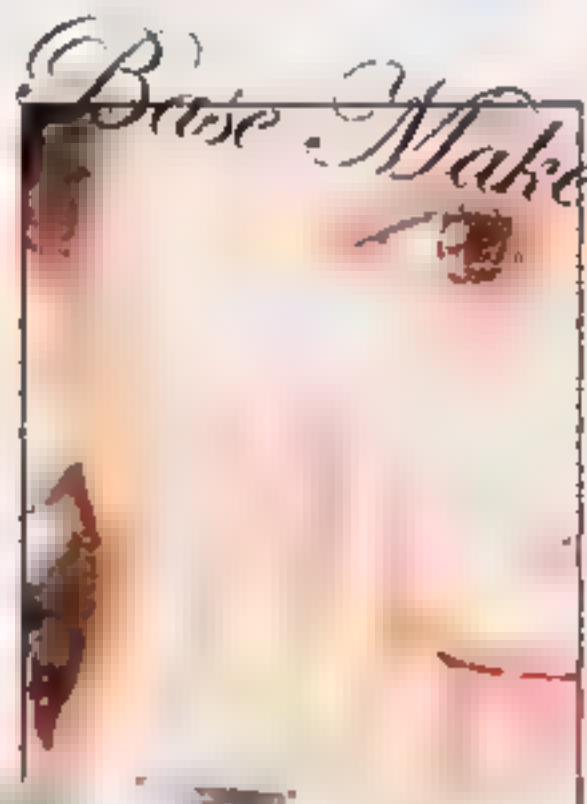
レブロンを顔全体に薄くのせて
 テカリ消し！ おでこ、目の下、
 アゴには24hのパウダーを♡

ファンデを使わないから
 ナチュラルな肌になる♡
 Wパウダーで透明感を
 UPしちゃうよ♡



コフレドールメイクアップ
 コンシーラーライトベージュ

妊娠中でシミが出てきた
 から目の下ら辺のシミを
 コンシーラーでカバー★
 指でのばして抑えます。



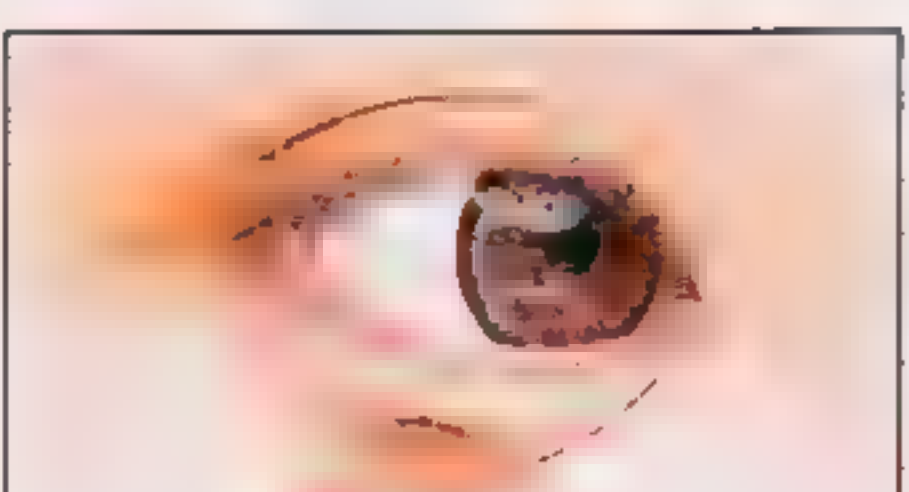
RMK コントロールカラーN
 01シルバー、クリニーク エイ
 ジディフェンス BBクリーム



二重幅が狭くて強いラインは似合
 わないから、目の形に沿った極細
 ライン★ 目尻は9mmオーバー！
 K-パレット リアルラスティン
 グアイライナー ブラック



下ラインは目尻～黒目の終わりの
 位置に引く。ブラウンだからギャ
 ルっぽくないタレ目になります♡
 ビボ アイフル アイライナーA
 ブラウン



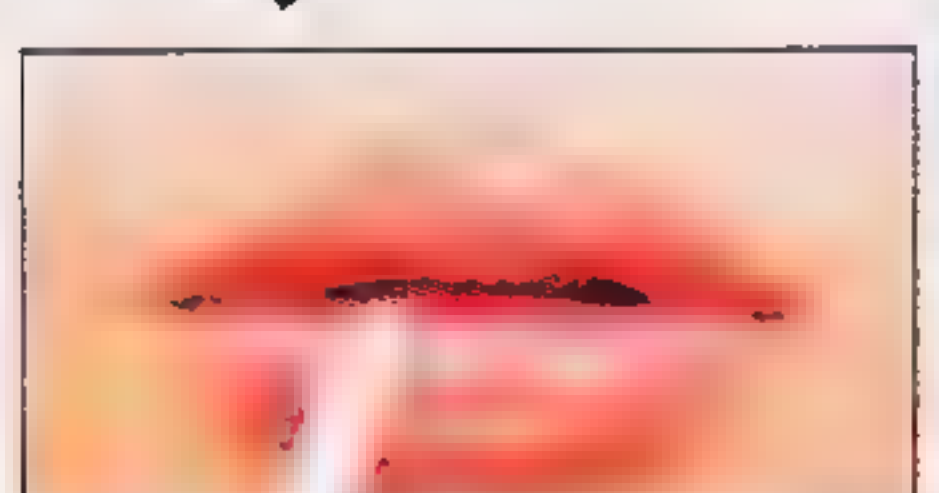
ビボのピンクペンシルを涙袋に引
 いて、さらにサナエクセルのパ
 ールシャドーを重ねてキラキラに♡
 ビボ アイフル アイライナーA
 パーリーピンク、サナエク
 セル シャイニーシャドウSH07



サナ エクセルでまぶた全体、ヴィ
 セの右上を二重幅、右下を黒目の
 中央～目尻にONしてグラデに♡
 ヴィセ グラムグローアイズ
 BR-3、サナエクセル シャイ
 ニーシャドウSH07



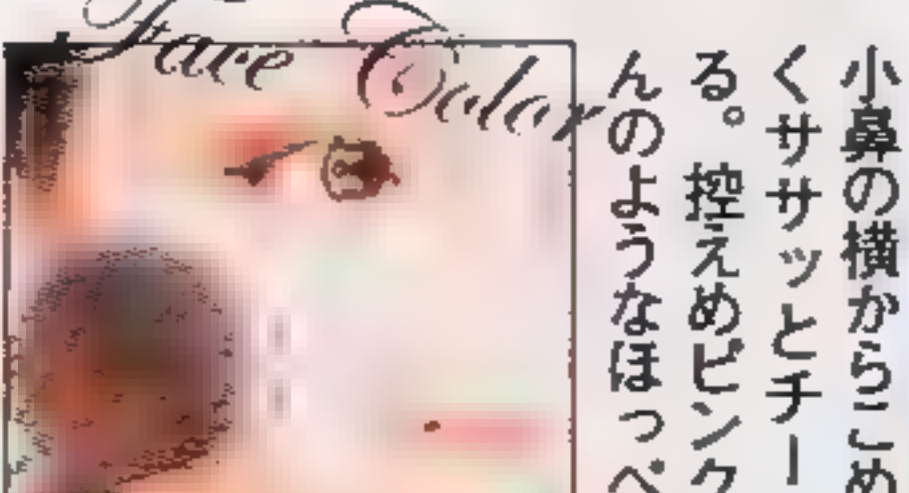
自眉をちゃんと生かしたいから眉尻
 だけビボで整えて、眉マスカラで毛
 流れと色調整をしています♡
 KATE アイブロウカラーN LB
 2、ビボアイフルマユズミラ
 イトブラウン



ランコムグロスでボリュームに
 仕上げたら、シャネルでツヤ出し♡
 グロスの重ね塗りが好きなの♡
 シャネルレーヴルサンティア
 ント307、ランコム ジューシ
 ーチューブ 98



NYXでリップラインをしっかりと
 描いたら、濃いめのピンクグロスで
 色を出してインパクトをつける★
 NYX リップライナーペンシル
 824、ヴィクトリアシークレ
 ットビューティラッシュ



セザンヌ スウィーツスウィー
 ツパフチーク PB8

こだわりMake Point



上下まつげにマスカラをたっぷり
 塗る。つけまは目尻のオーバ
 ーラインに合わせてON★

目尻だけの上つけまで自
 まつ風に♡ 下向きにつ
 けるとタレ目っぽく見え
 てかわいい！

木村歯科クリニック 副院長 (31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

31歳の美和子は 大人風デカ目 目ライズ

ブラウンマジックに魅了されて 大人風デカ目をエンジョイ中

最近アイメイクに迷いを感じてきました。やり過ぎEYEにならないようにラインにブラウンを投入したら、ギャルとお姉さんが程よくMIXされている感じ★

新宿伊勢丹で購入したアニックグデール
春用買った高級感のあるホワイトフローラルの香り♪ リップと一緒に使いたいな♡

Color Contact
大きめサイズの
瞳のブラウンが
ピッタリ♪
直径が4.8mmでやや
大きめの度なしを愛用
♪。それが私の目には
合うみたい♡

Spring Make Item
Perfume



ブルジョワの真ん中の中間色を二重ラインよりややオーバーに塗って、目の奥行を強調していく★

インテグレート ピュアビッグ
アイズBR778、ブルジョワ
モーキーアイズ03



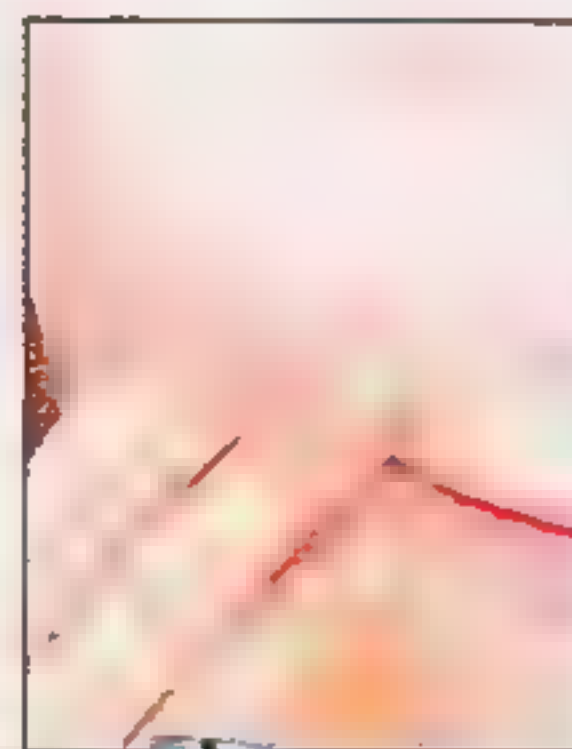
インテグレート 左上の明るい色
をアイホール全体にのせる♪ 次
にのせる色の発色がよくなるよ♪

インテグレート ピュアビッグ
アイズBR778、ブルジョワ
モーキーアイズ03



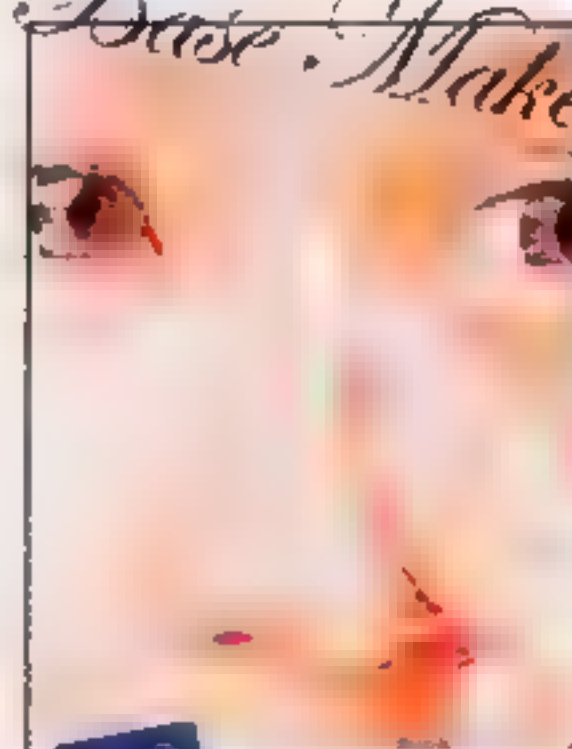
手の甲にクリームファンデ
をちよつと取って、顔全体
にムラなく伸ばしたら、パ
ウダーでベール♪

ローラメルシエ シルククリ
ームファンデーション、ルース
セッティングパウダー



ローラメルシエはキメの乱
れやすい頬中心、DHCは
よく振って赤味の気にな
る顔の端に塗るよ♪

DHC 薬用PWカラーベース
グリーン、ローラメルシエ
シークレットフィニッシュ



オイルカット専用の下地
なので、テカリの気にな
る鼻中心に薄く伸ばして
いきます♪

オルビス オイルカットTゾーン
コントロール

こだわりMakePoint



リンメル エクストリームディフィニション
トゥーンアイディファイナ-003、ラブ・ライ
ナ-リキッドリッチブラック、ノーブルブラウン

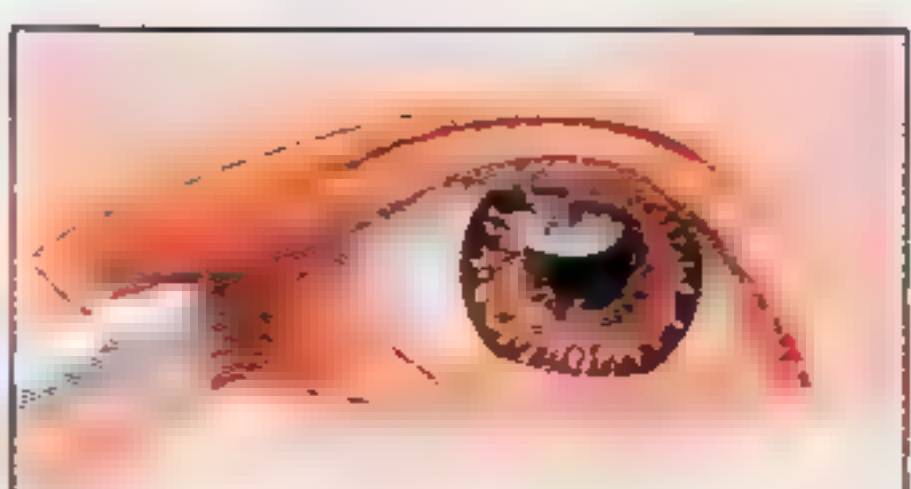
アイラインはペンシルの黒で上
下を描いてから、上は黒、下は
茶色のリキッドを重ねます♪

上はリキッドで目尻をハ
ネてネコ目に♪ 下は茶
色にすることで、ナチュ
ラルに仕上がる



眉はペンシルで形を整えてからパ
ウダーでぼかします。最後に色づ
け程度にマスカラで仕上げ

NYX オートアイブ로우ペンシル
RB、KATE デザイニングアイブ
로우N、M・A・C Browセット



下まぶたのキワは、ブルジョワの
濃い茶色をアイライン感覚でぬる。
なるべく細めにするのが私流

インテグレート ピュアビッグ
アイズBR778、ブルジョワ
モーキーアイズ03

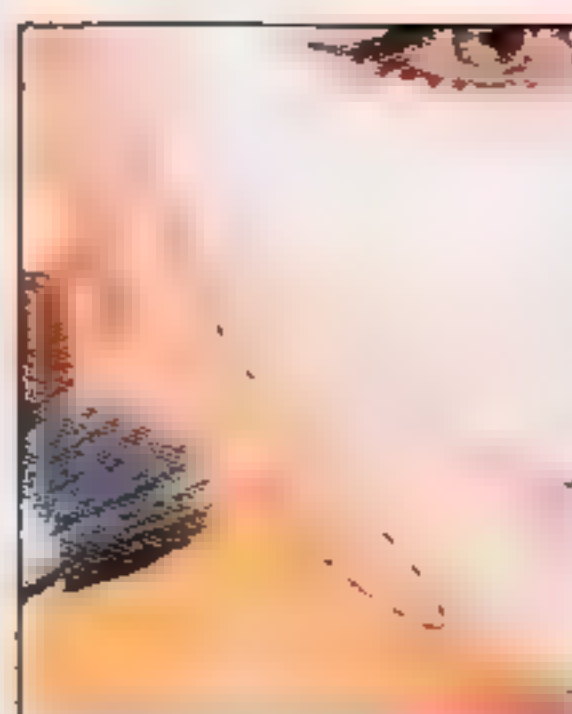


上の目尻のキワは、ブルジョワの
一番濃い茶色で引きしめる。目頭
にはインテグレートのラメを♪

インテグレート ピュアビッグ
アイズBR778、ブルジョワ
モーキーアイズ03



ダイヤモンドビューティーブ
ラッシュNo.1、DHC ボアナ
トリプルケアパウダー



KATE デザイニングアイブ
로우N、M・A・C ミネラライズ
スキンフィニッシュナチュラル



ラリシャスでくちびるをツヤツヤ
に潤してからピンクのリップをの
せる♡ 発色の良さがグッド

ラリシャスシュガーキスリッ
プバター、シークレットザコ
コマジックマカロンピンク

こだわりMakePoint



つけまは上下ともアイラインの
上にのせるより 上はふたつを
重ねることで目尻を強化

仕上がり効果

上は2枚重ね効果で目尻
がパツパツしてデカ目
に！ 下はシンプルでも
盛れるよ★

(上)デコラティブアイラッシュ
ユPLAYCOOL#3Xダ
イヤモンドラッシュシュリンクレ
ツトEye、(下)小悪魔age
haアイラッシュユグラマラス

アパレルプロデューサー(28歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

28歳の春は
顔変化する季節

Color Contact



アイズアイの
コスメティック
グレーを愛用々々
顔立ちが一気に外国
人風になるグレーは鉄
板々々 14.5mmの度なし
で理想的に盛れる々々

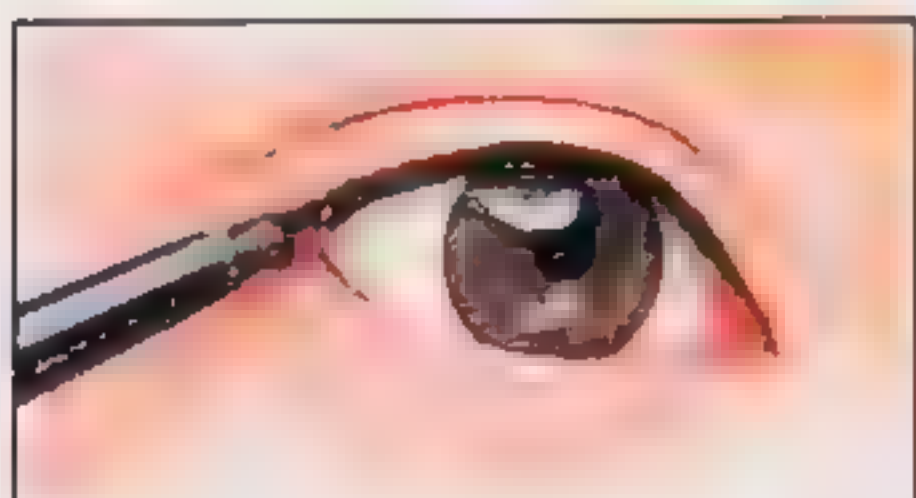
モテるという噂の
ラブクロエと
ラデュレ々々
さわやかな甘さのラブ
クロエはほめられ度
No.1。春の新コスメは、
ラデュレのファンデ★



Spring Make Item
Perfume

立体感をこよなく愛する メイクマニアの春の結論々々

すっぴんに見えるメイクを研究しているんだけど、
立体感を意識しちゃいからどうしてもバッチリメイクに
なりがちっ とりあえず小顔に見えるテクは習得★



ペンシルで上ラインを描いたら、目
尻だけ粘膜も塗りこむ★ 目尻は
ハネずに目の形通りが理想

レブロン カラーステイ アイペンシル



アイホール全体に右下のラベンダ
ーピンクをのせるよ★ この色は、
目元を明るくしてくれる優秀色

シャネル EYE SHADOW HA
RMONIE DU SOIR 5303



最初にパウダーで形を作ってから、
その流れでノーズシャドーも♪ 毛
の流れはマスカラで整えるだけ々々

ケサランバサラン フェイスカ
ラーN、マユカラ アイブロウ
コンシーラー



目の下にできるクマや赤味
はブラシ式のコンシーラー
で消すっ 仕上げはパウダ
ーファンデでふたを

イヴ・サンローラン ラディア
メントタッチ2、ジルスチュア
ート パウダーファンデーション
コンパクト

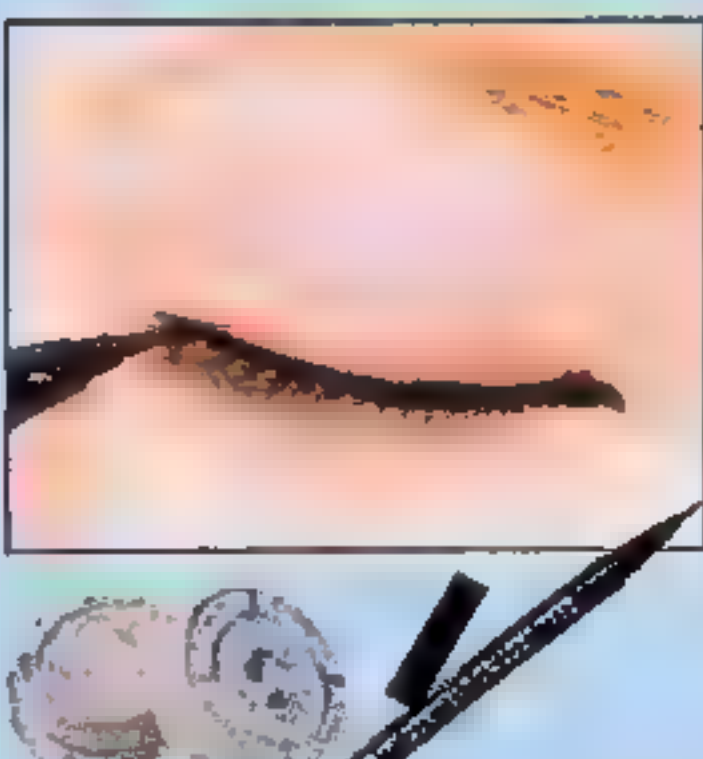


RMKのベースは手のひら
で温めてから顔に押しつけ
るよにつけるよ。ファン
デはパフで叩きこむ★

RMK メイクアップベース、レ
メルヴェイユーズ ラデュレ フ
ルイド ファンデーション10

こだわりMake Point♥

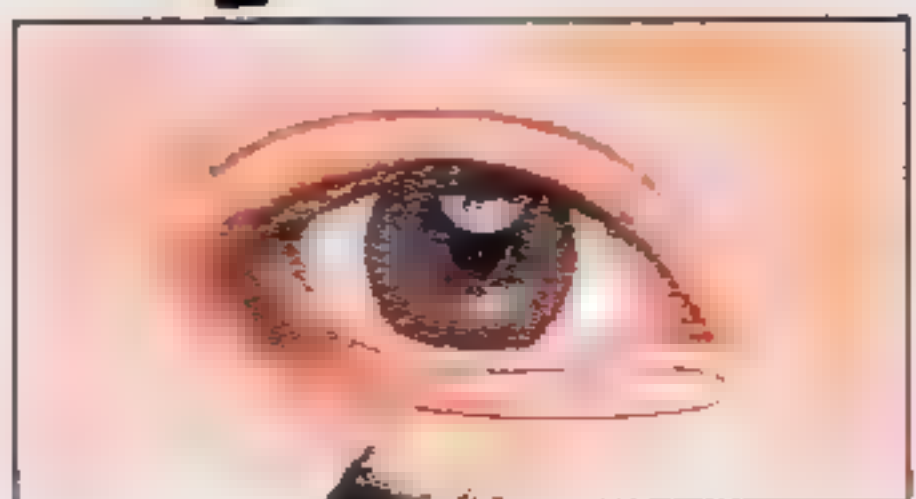
Kバレットリアルラステ
ィングアイライナー、ジル
スチュアート ジュリーアイ
カ



リキッドは目頭を長めに切り込
むよ★ 眉下にはハイライトと
してジェルシャドーをのせて

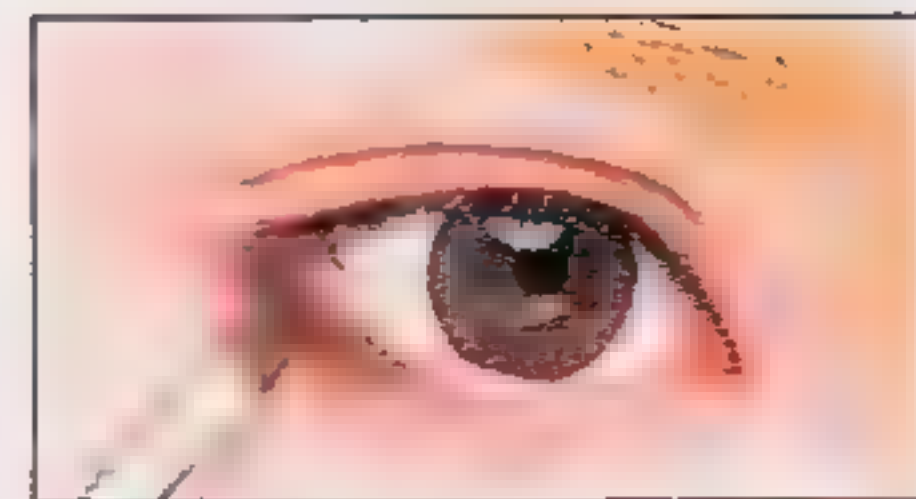
仕上がりの効果
目頭を切り込むことでい
つもよりも大きく見える
々々 ハイライトはラメで
リッチ感を！

シャネル EYE SHADOW HA
RMONIE DU SOIR 5303



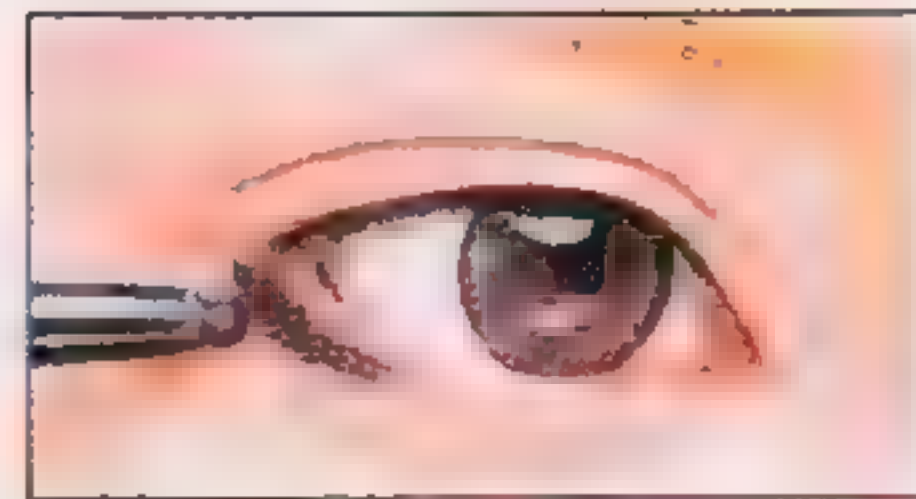
下の目頭から黒目の下にかけて、
シャネルの左上のゴールドをのせ
る★ キラッと目がキレイに

シャネル EYE SHADOW HA
RMONIE DU SOIR 5303



下のラインに濃茶のシャドーを重
ねて自然に見えるようにぼかすよ
々々 目頭側は何も描かない

M・A・C スモールアイシャド
ウ エスプレッソ



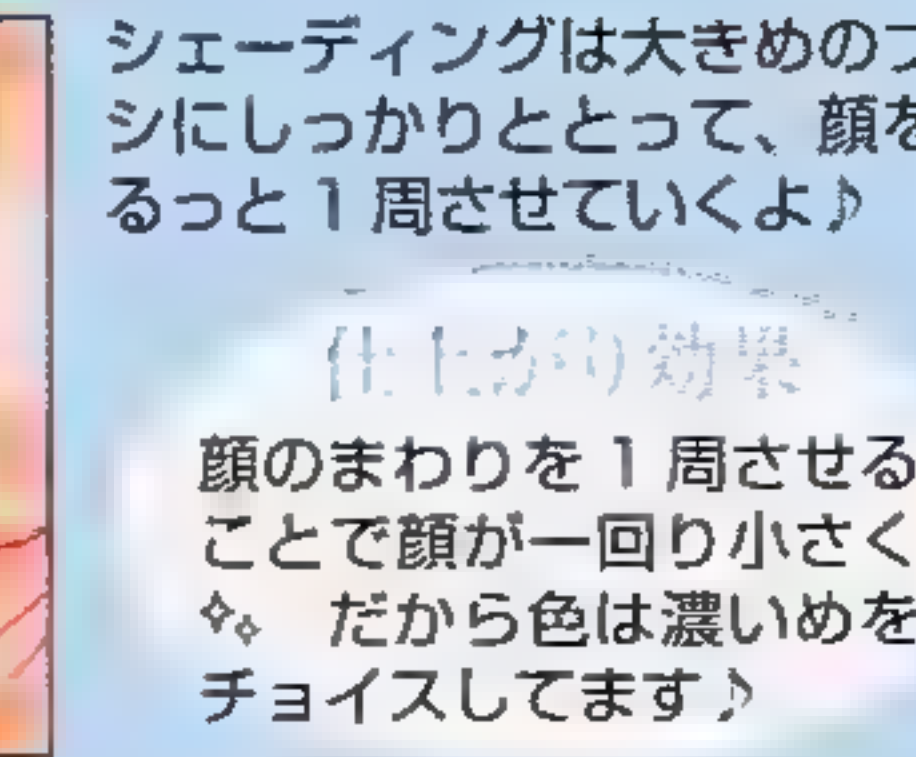
下の目尻から黒目の終わりくらい
までをペンシルで描く 〆 この
とき、目のキワよりも少し下気味に！

レブロン カラーステイ アイペンシル

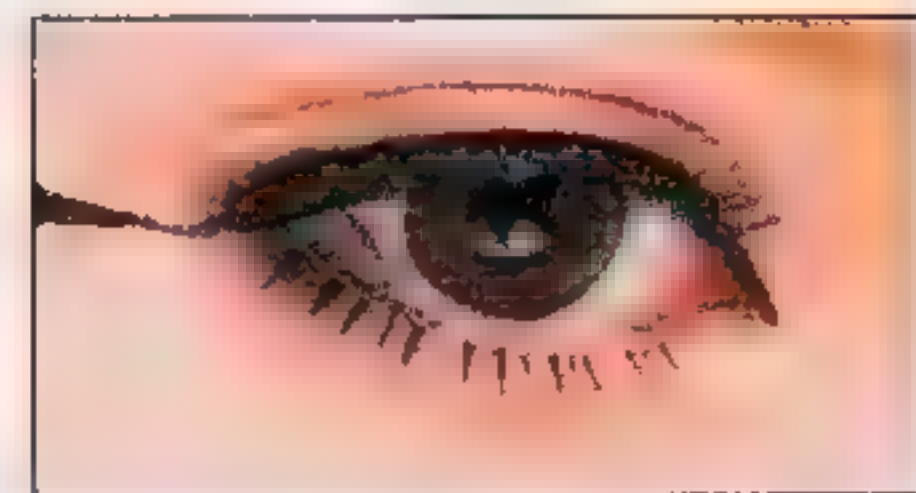
こだわりMake Point♥

シェーディングは大きめのブラ
シにしっかりとって、顔をぐ
るっと1周させていくよ

M・A・C ミネラライズ スキン
フィニッシュ ナチュラル、フィ
ニッシュパウダー、ジルスチュ
アート ジュリーアイカ



仕上がりの効果
顔のまわりを1周させる
ことで顔が一回り小さく
々々 だから色は濃いめを
チョイスしてます



上下のつけまつけたあとに、全
体のバランスを見てリキッドで目
尻のハネの角度や長さを調整

(上) ジュエリッチ No.7、(下)
ドーリーウイック No.5、K-バ
レット リアルラスティングア
イライナー



トリートメントで潤してミスで色味
を一度消すよ！ それからピンク
とグロスを重ねて完成

リップランプリップトリートメン
ト、M・A・C リップスティック ミ
ス、ビヘイブアセルフ、ブラ
ッシュガラスポリッシュ



ハイライトと
チークは一緒に
チークは高めめの位置で横
長ののせて甘過ぎを防
止。ハイライトは鼻の横
のくぼみにも★ 仕上げ
はパウダー

M・A・C ミネラライズ スキン
フィニッシュ ナチュラル、フィ
ニッシュパウダー、ジルスチュ
アート ジュリーアイカ

32歳のは アゴの下は 2割増しの

ミナミBARCOCOchino経営
(32歳/大阪府) バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

ナチュラルに立体感が出る チークMAGICはやめられない

シャネルの
チャンスでスプリ
ングハッピーを
フローラルの香りが
甘すぎない♡ コロン
を塗ってこの香気つ
けてお出かけしたい♡

シェーディングを入れるけど、今いち顔にメリハリが
出さへんから、そこで思ってたほっぺ以外にもチークを
入れたら立体感が、印象もやさしくなったと好評♡

ヘアアクセ、ネックレス
(参考商品)ノともにALI
ANSA

最近1dayのブラッ
ク×ピンクを使ってる
14.0mmのフチあり
で度なしやで★

Spring Make Item
Perfume



目のすぐ下には、白のシャドーを
のせてハイライトにすんで♪ 塗
りすぎると浮くから要注意☆

Dior アンクルール006 クリ
スタルホワイト



シャネルで眉頭から眉の形をそっと
描いたら眉尻はぼかす★ Diorで
眉尻を伸ばしてから眉マスカラ☆

シャネル スクルト スルスイル、
Dior ショウ プロウスタイラー
001、ヘビーローテーション カ
ラーリングアイブロウ



ファンデは、鼻のところ
だけはたくようにパフを
押しつける♡ あとは薄
く伸ばしていくだけ☆

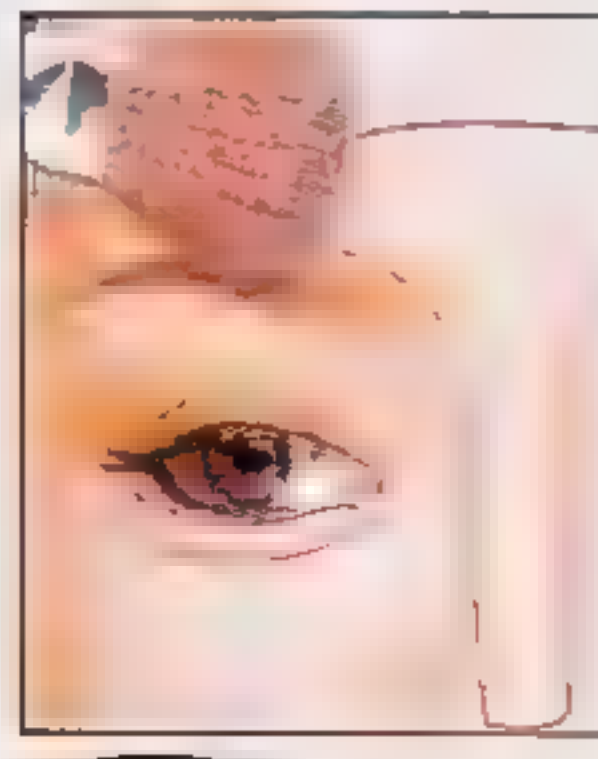
Dior カプチュールトータルコ
ンパクト



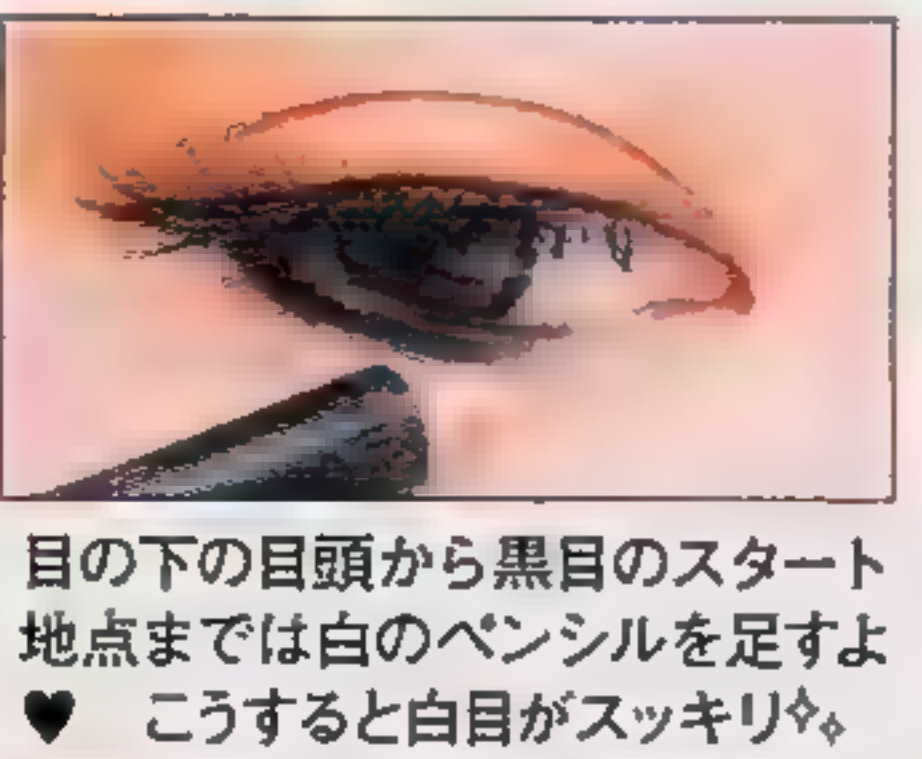
メイベリン インスタントART
リートメントコンシーラー110、
Dior スキンフラッシュ005



Dior DIORSNOW BASE UV
ECLAIRCISSANTE

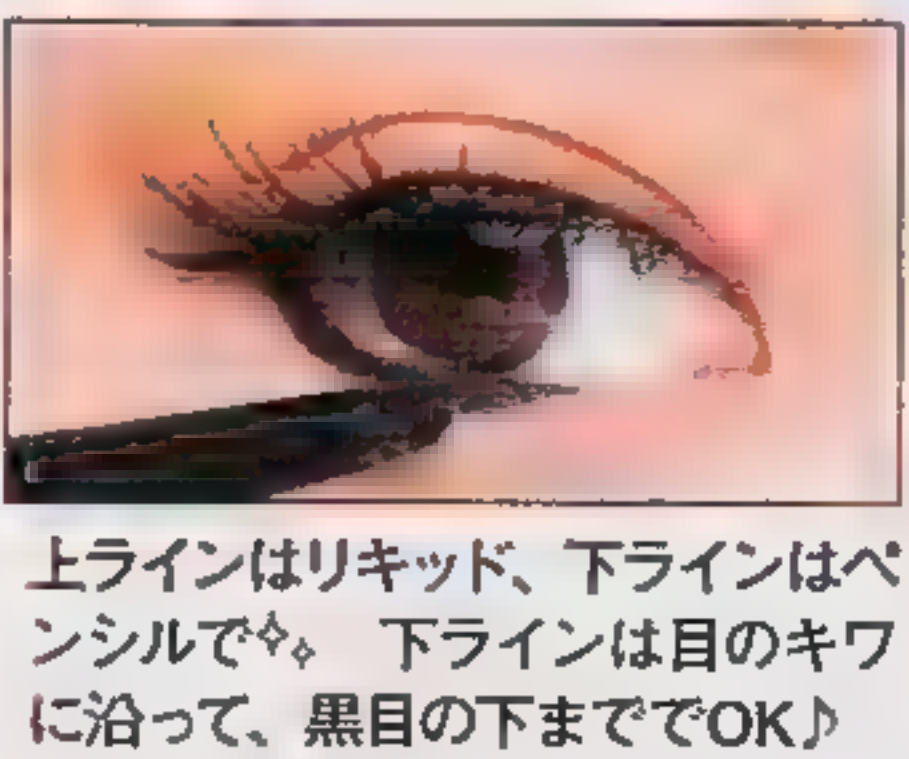


Dior アンクルール006 クリ
スタルホワイト



目の下の目頭から黒目のスタート
地点までは白のペンシルを足すよ
♡ こうすると白目がスッキリ♡

シャネル インテンスアイペンシル ホワイト



上ラインはリキッド、下ラインはペ
ンシルで♡。下ラインは目のキワ
に沿って、黒目の下までOK♡

K-パレット リアルラスティン
グアイライナー、リアルラス
ティングアイペンシル



Dior トワ クルール スモーキーは全ての
色が使えてかなりお得♡

こだわりMake Point

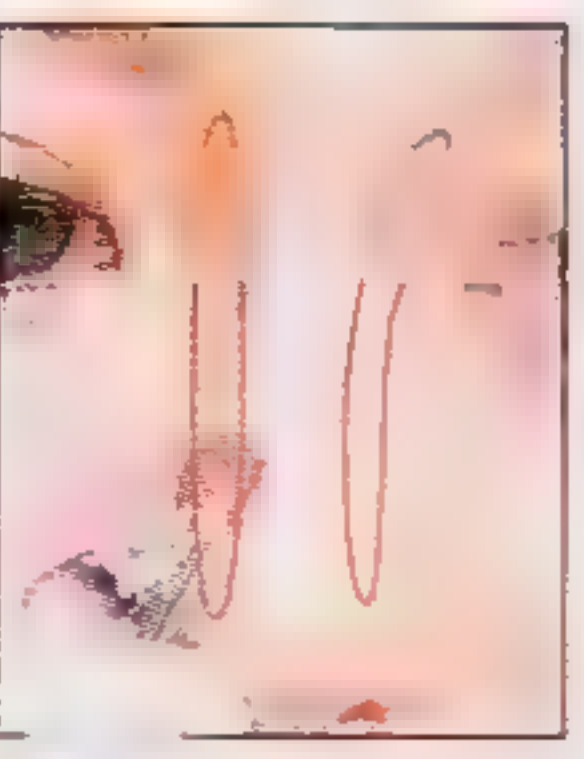
薄色を目の下とアイホール、右
上の薄茶は二重幅、左上の濃茶
はオーバーライン気味に♡

仕上がり
同系色のグラデで目を囲
むと立体感と奥行きがあ
ップ★ 目ヂカラも強く
なるテク♡



リップライナーでくちびるの形を
ふちどってからグロスでツヤ出し。
グロスは中央がたっぷりめ♡

インテグレート リップフォル
ミングライナーPK750、Dior
アディクトリップ マキシマイザー



チャコット フォープロフェッショ
ナルズ フィニッシングパウダー01、
キャンメイク ミックスアイブロウ02



まつエクにはお湯で落とせるマス
カラがベスト♡ 下つけまはカット
しないでそのまま目に沿わせる♡

デコラティブアイラッシュ PLA
YCUTE#4、メイベリン ボリュ
ムエクスプレス フォルラッシュ



こだわりMake Point

チークは頬から耳横にかけて、
ブラシをくるくる回しながら色
をのせる。あごにも少々♡

仕上がり効果
横長だと大人っぽ過ぎる
けど、くるくる回すこと
で丸みのある横長になっ
てキュートに♡

Face Color

ナイトワーク専門店のこだわり!



接客

普通的美容室で仕事を聞かれて隠してしまった経験ありませんか? 当店はナイトワーク専門店だから心配無用! エルミタージュはキャバ嬢・風俗嬢が安心してリラックスできる全国唯一の専門店です。



技術

フロア照明での見栄えまで計算する専門技術と最高品質商材を使用。夜仕事を熟知したスタッフが極上の仕上がりを実現! 働いている店に合わせたスタイリングも提案します。



お店

メイク道具完備で“出勤前の忙しい時間”ノーメイクで来店してそのまま出勤もOK! 美顔ローラーも貸出し中! ナイトワーク専門だからできるサービス満載。
※キャバ嬢風俗嬢以外のお客様はご遠慮願います。



モデル
美咲
(蘭〇)



モデル
星澤亜美
(Yamato)



姉agehaモデル **LALA** も納得!

他店で断られた経験ありませんか?

限界ギリギリダメージ毛は夜嬢の最大の悩みのひとつ。他店で断られた経験ありませんか? エルミタージュは「できない」とは絶対言いません。業界最高峰の技術とナイトワーク専門商材で髪ダメージを完全復活! 他店では不可能なWカラー・繰り返しブリーチを実現します。



エルミタージュ

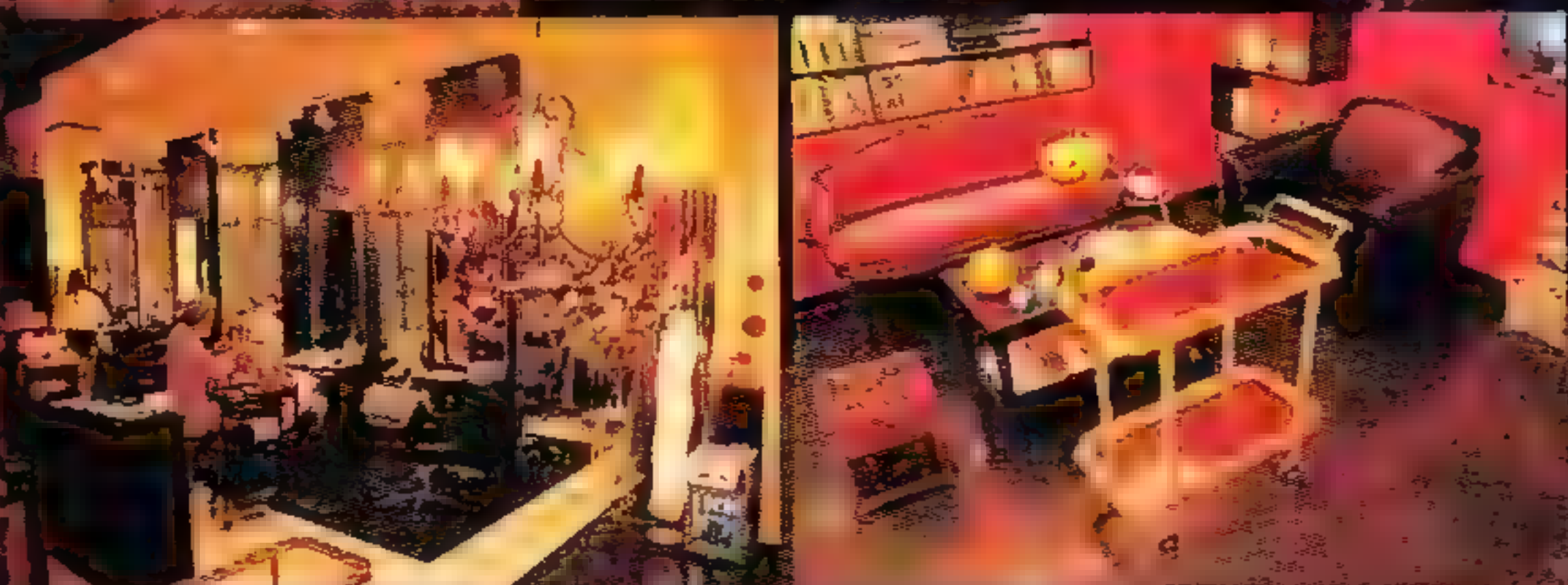
hermitage

tel.03-3984-1155

11:00~23:00(21:00最終受付) 年中無休
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-54-14 東拓ビル1F

エルミタージュ 池袋 美容室

検索



代表スタイリスト
鈴木美里



hermitageモデル
豊沢えみり
オススメ!

トップランク上の
キャストに

ナイト 変身専門美容室で

もう安い美容室でハラハラしたくない!!

よくある安売りギャル系美容室には

サヨウナラ♪

“最高の技術”と“極上の商材”で
本気で勝負するのが

エルミタージュ。

カラー剤からトリートメントまで全て超ダメージ毛を
前提に作られたキャバ嬢・風俗嬢向け専門商材を厳選。
本気で仕事に取り組む嬢のために、ギャルとプロの
違いを魅せる仕上がりをお約束。

hair make hair design

hermitage

キャバ嬢・風俗嬢

全国唯一♥ナイトワーク専門美容室

2月→4月の寒さを乗り越え、春先取り!!
お姉さんたちの春イチ私服は

みんなの
デイリーアクセも
見れるよ♡

モノトーン服

vs カラー服!!

ショップに春の新作が百花繚乱な今、みんなが一番に買った春服はコレ♡ モノトーン派もカラー派も共通するのはクールカジュアル♡ お姉さん28人の着こなしをチェック★

PHOTO Youki Oneyama (JOPS) HAIR Emiko Matsumae
EDIT&TEXT Haruka Noda

2



パーカー×デニムコーデには派手小物♡

普段こんな服装をしていることが一番多い♡
パーカー×デニムのシンプルな服装だからブ
ーツとサングラスを派手にしてポイントに。



コートだけでかわいいから
インナー小物はシンプルに♡

オレンジのコートは韓国で買った♡ この色な
らウールコートでも春先までいける♪ ボトムが
見えないほうがコートがひきたってかわいい♡

専属モデル(28歳 東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

part
1

小物で海外セレブ風が気分♡
さやかの春先取り

7days

最近のブームはサングラス! シンプルな服
装でもサングラスがあればおしゃれに見える♡
海外ブロガー風な着こなしがしたい♡(さやか)



5

H&M

select shop

春らしいパステルカラーはニットでいさぎよく♡

miumiu

襟付きニットは派手な色だけど着回しがきくし、一気に春らしくなるからお気に入り♡ ヒールよりもべたんこ靴を合わせると海外っぽいでしょ★



4

YVES SALOMON

TOCO PACIFIC

肌の露出部分を増やせば黒コーデも軽やか♡

Christian Louboutin

パーティー用に買ったコートとワンピはトコパシで。寒いけど真冬すぎる服装が微妙な時期に七分袖のファーコートはちょうどよくて大活躍♡



3

POLICE

気づいたら増えてたブルーアイテム★ スニーカーはフラットと入ったサンローランで一目惚れ♡ 冬のセールで3万ちょいだったよ♡

TOCO PACIFIC

BALENCIAGA

ビビッドカラーは白黒を合わせてオトナに着こなす!

YVES SAINT LAURENT



7

大きめのゆるニットカーデが今年っぽい♡ カーデもTシャツもストールもトコパシで買ったよ♡ セレブの休日風にカジュアルに♡

TOCO PACIFIC

RAYBAN

柄ストールならシンプル服もサマになる♡

MCM

ZOE KARSSSEN

TOCO PACIFIC



6

赤を差し色に♡ バッグと靴がちゃんとしたものなら、流行りの服でもミーハー感出ないでしょ♡ 袖もスカートもレザーで統一してハードな感じに。



さやかのデイリーアクセ♡

右上/メンズ風アクセにハマってこのウブロの時計はお気に入り♡
左上/ギターのピックの形をしたネックレスはプエルタデルソル。
左/派手さが欲しいときに大活躍のピアスは韓国で買ったよ♡



2

Aラインスカートなら
ガーリーモノトーン

ボーダーのスカートが派手だからニットはシンプルにしました♡ スカートとキティちゃんのネックレスで柄を合わせたよ♪ 髪型もねこちゃん風にしてガーリーに徹しました♡

専属モデル(28歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

ESPERANZA

3

コンサバにならない
ように赤でポイントを★



Marie Japan代表取締役
(26歳/大阪府)
独身・子供なし
家村マリエさん

この春はかっちりした服を着たい! こういうセットアップに派手な小物を合わせておしゃれに見せたい♡ バッグは大阪でめっちゃ流行ってるmuta♪ 帽子はアメ村にあるお店で。



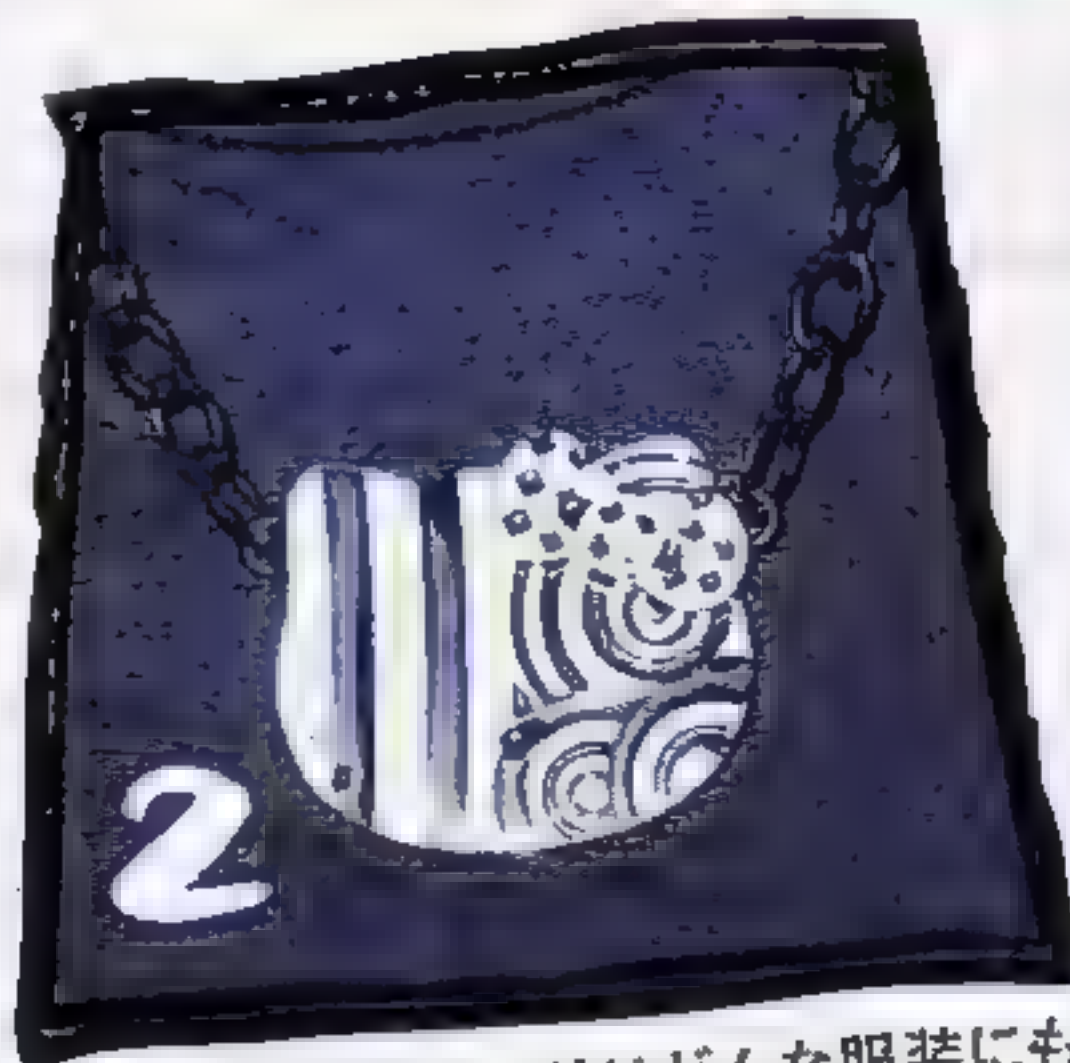
基本の黒に派手な
差し色が今年風♡

モノトーン服

今年のモノトーンコーデは白黒だけじゃ物足りない! 派手な差し色アイテムを入れるか大きめアクセでポイントを♡ この春はみんなカジュアル志向が高まってるよ♡



普段何もない日はこんな服装をしてることが多いよ。このトップスは着心地がよくて楽チン♡ パンツとヒールはおしゃれ度高くして海外セレブの普段着風に!



2



3

1. カルティエの時計はどんな服装にも合うから便利♡。(りえ)
2. Foreverで買ったキティちゃんのネックレスは柄が珍しくて好き♡。(けいこ)
3. 自分でカスタムしたGショック。全部で60,000円。(マリエ)

みんなの
デイリーアクセ♡

5

春一番はシンプル
カジュアルがいい♡

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人
谷和香さん

いつも春になるとコーデが難しい基本
のカジュアルコーデがしたい♡
日はキレイにまとめたよ♡
ニット素材のトップスもシャツをインするだけで
今年っぽいです♡

4

ミニスカもアパレル
スーツと合わせて姉さんに

ニットとスカートはH&M
MANで買いました♡
の模様がかわいいのと、
エローがポイントになって
好き♡ 服が若いからあ
えてベタンブーツを合
わせて大人っぽくしたよ

大木木戸勤子(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

8

トリマー(27歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

ショートブーツで
脱やりすぎフェミニン♡

select shop

select shop

プガマイゴロ...
はこの服と合わせて
お気に入り♡
グスとかも合わせて
合わせるとかわいいな
あやうさんがいいよ

7

ブラウンをキレイに
まとめたロックスタイル♡

アウターが存在感あ
るからそれ以外はシ
ンプルにまとめたよ★
ロングニットは高級感
が出て好き♡ ニット
帽をかぶると、よりロ
ックなカジュアルスタ
イルになって好き♡

中野の正香(32歳/愛知県)
既婚・娘2人
きよかさん

6

ミンツプランニング代表
取締役(26歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

STUNNING
LURE

NINE

3.1
phillipin

STUNNING
LURE

STUNNING
LURE

あえてのスニーカーが
今年風着崩し!!

流行りのヒールの高い
スニーカーは、カ
ジュアル服に合わせるとそ
のまんまだから、キレイ
めなコーデに合わせたいな♡
ブルーを差
し色にしてさわやかな
印象にしたよ

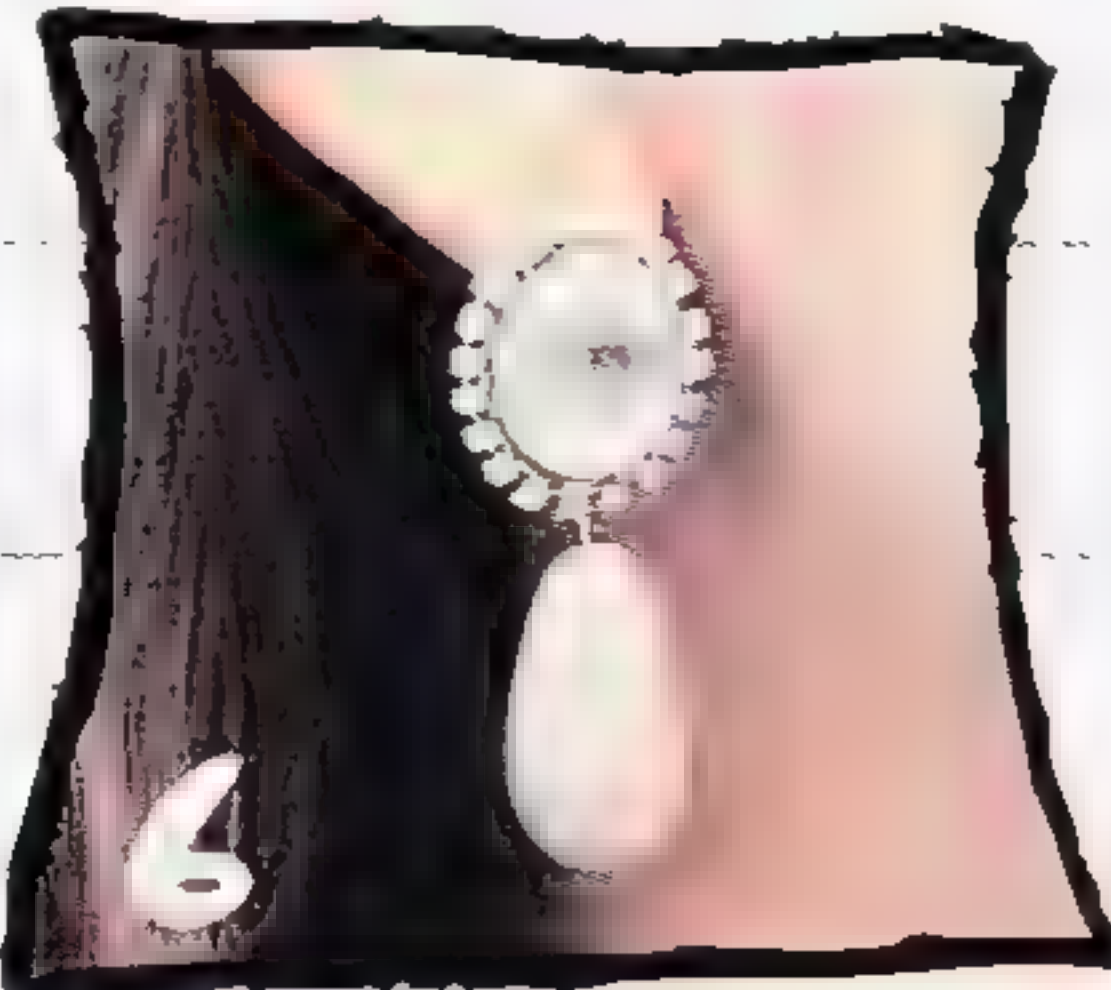
8. 韓国のアクセサリショップで
買ったよ。ポイントに♡(香央里)

7. オーデマピゲの時計は男らしい
デザインとダイヤが♡(きよか)

6. coco accessoryのピアス。ハ
ンドメイドのブランド♡(かすみ)

5. ROSE BUDで3,000円★ どん
な服装でも使い回せる♡(和香)

4. ダミアニーで約70万円。コレク
ションラインでかぶらない♡(LALA)



10

ハイウエストで
モードカジュアルに♡

最近シルバーが好きで、このパンプスもパステル×シルバーの組み合わせが好きで買いました♡ MURUAはモードになれるレブチブラで好き。ハイウエストをポイントに♡

MURUA
EMODA
MURUA
MURUA
歌舞伎町開○勤務(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

9

セクシーな黒コーデがしくて、そんなときにriendaは頼れる♡ゴブラン織りがお気に入りのワンピースは6,000円くらい♡ サンローランのバッグと靴で上品にまとめたよ♡

色気を求めるなら
あえての黒♡

Lidia
Yves Saint Laurent
Yves Saint Laurent
トレーラー運転手(28歳/千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん

12

レースとフリルも
ベストでハードに♪

かわいらしいアイテムには目がないです♡フリルのワンピースはベストと一体型! フリフリだけど、このベストのデザインとスタッズが大人っぽくしてくれる♡

La Pafait
La belle Etude
CHANEL
LOUIS VUITTON
ラ♡パフエマネージャー(29歳/愛知県)
独身・子供なし
鈴木きおみさん

11

ボリュームなワンピースはグローブもセット。肩のスタッズデザインがかわいくて買ったよ♡ これだけだと子供っぽくなっちゃうからシャネルのバッグで大人っぽく★

ちよっとお出かけ
お買い物スタイル♡

UNIF
CHANEL
Christian Louboutin
ミナミBAR COCOCH
110経営(32歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



15

ダンガリーシャツを使った
今年風レイヤード♥



最近OZOCの服が好きで全部まとめ買いしたよ♥ 見えてないけどダンガリーシャツの下にもチェックのシャツを着て、今年っぽいこんな重ね着が好き♥ 小物は黒でまとめた♪

春はデニムコーデに再注目♥ しばらくデニムを着なかったから、デニムに合う服を着たいの★ 女優帽にレーストップスの女の子らしいアイテムにはあえてのクラッシュのデニムが◎♥

14

ライフスタイルプロデューサー(32歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

デニムが主役の
ガリースタイル♥



13

MARC BY
MARC JACOBS

NATURAL
BEAUTY BASIC

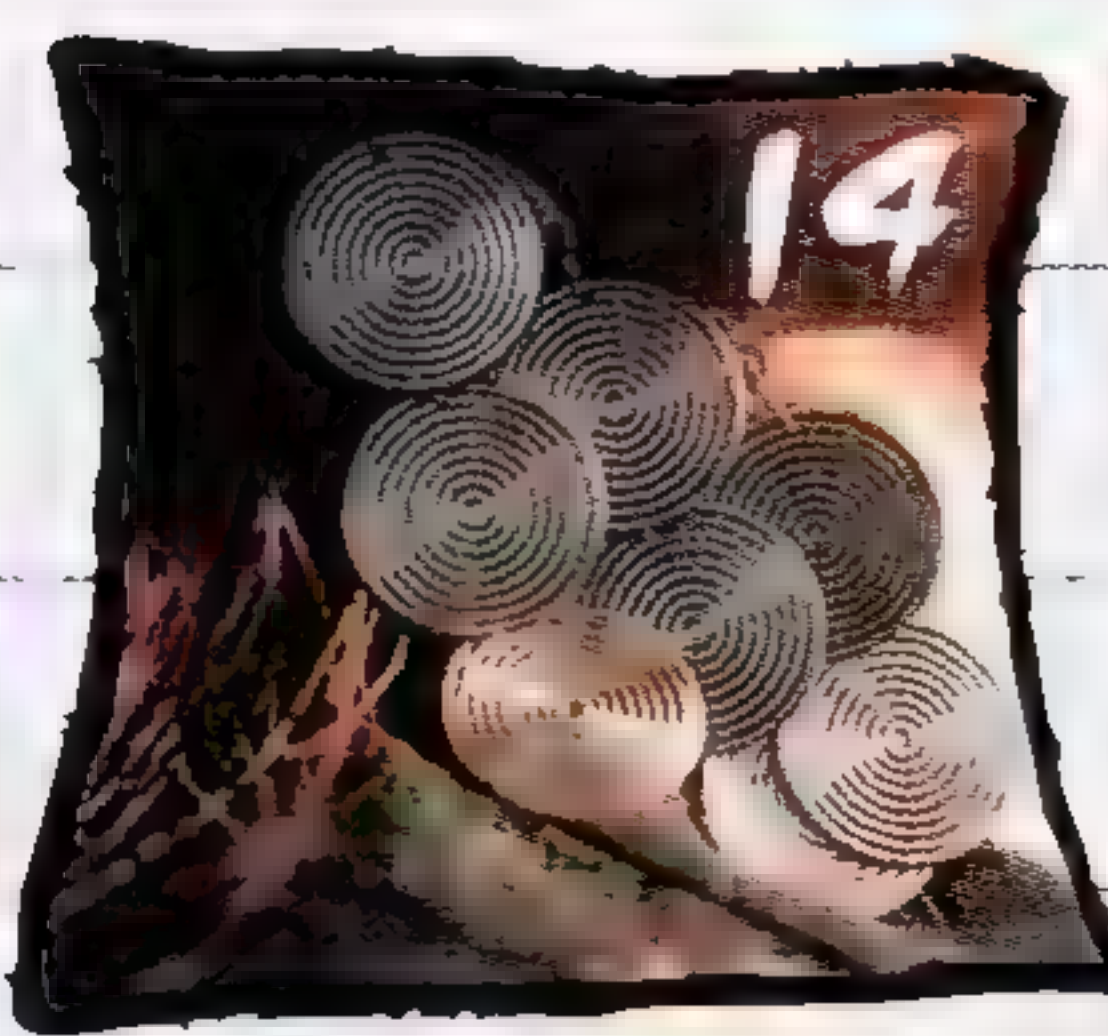
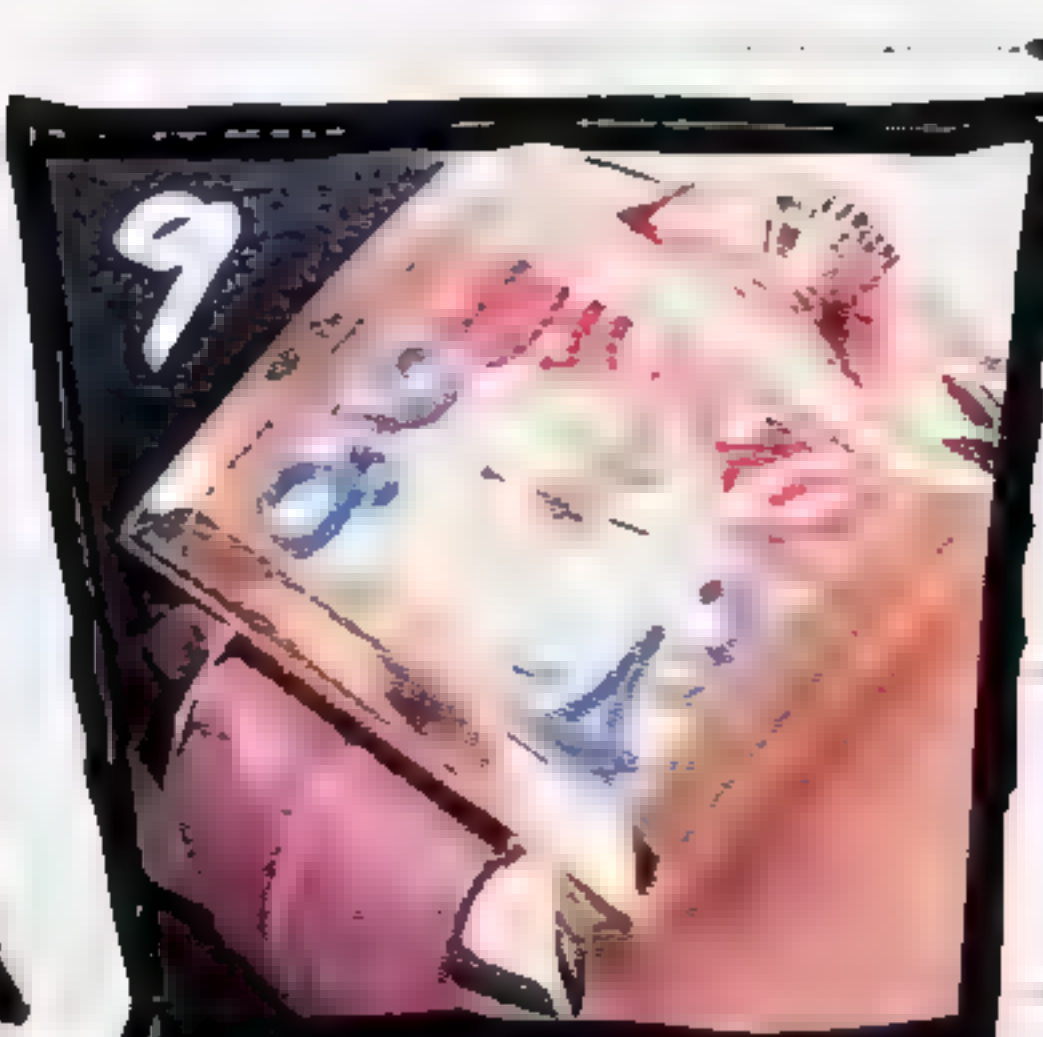
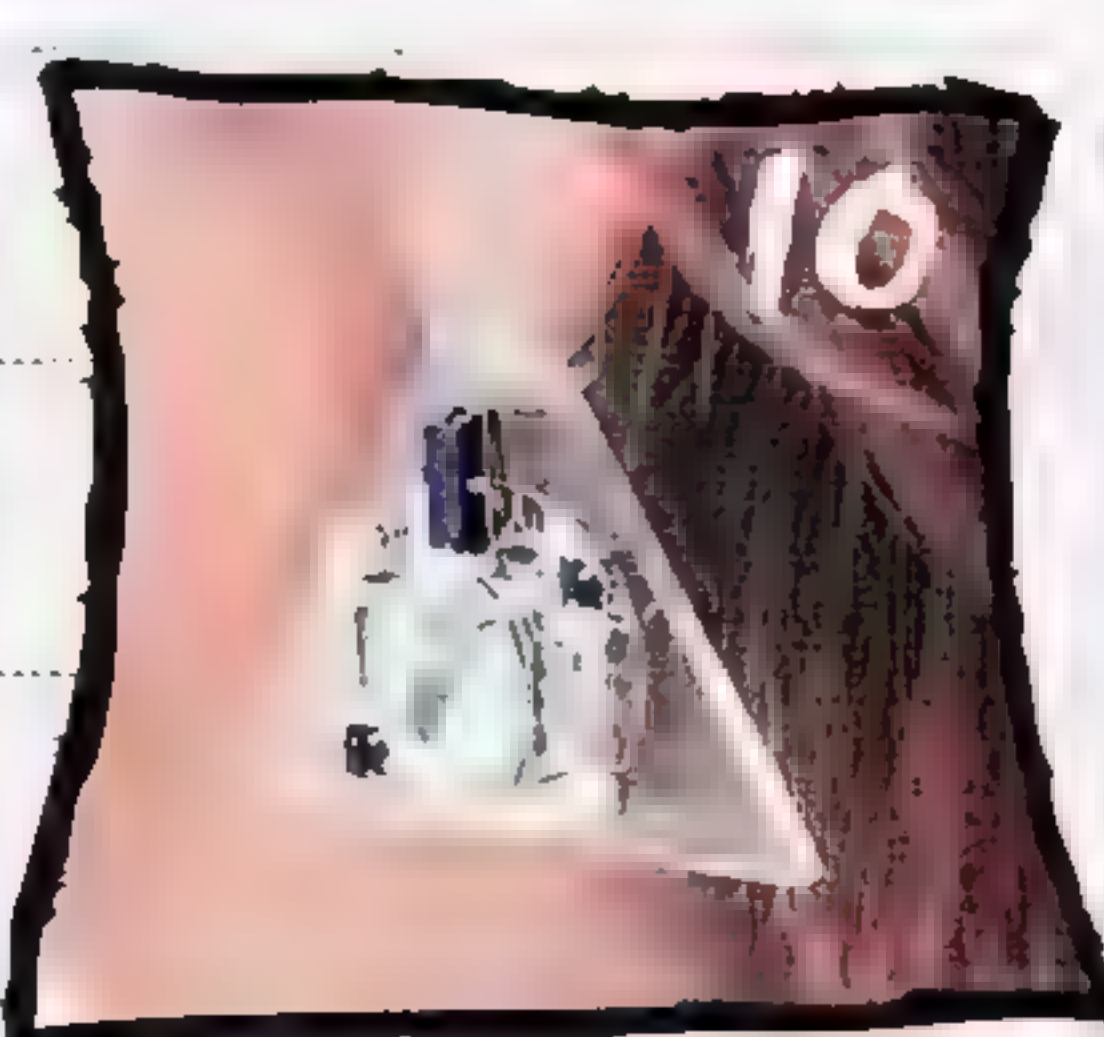
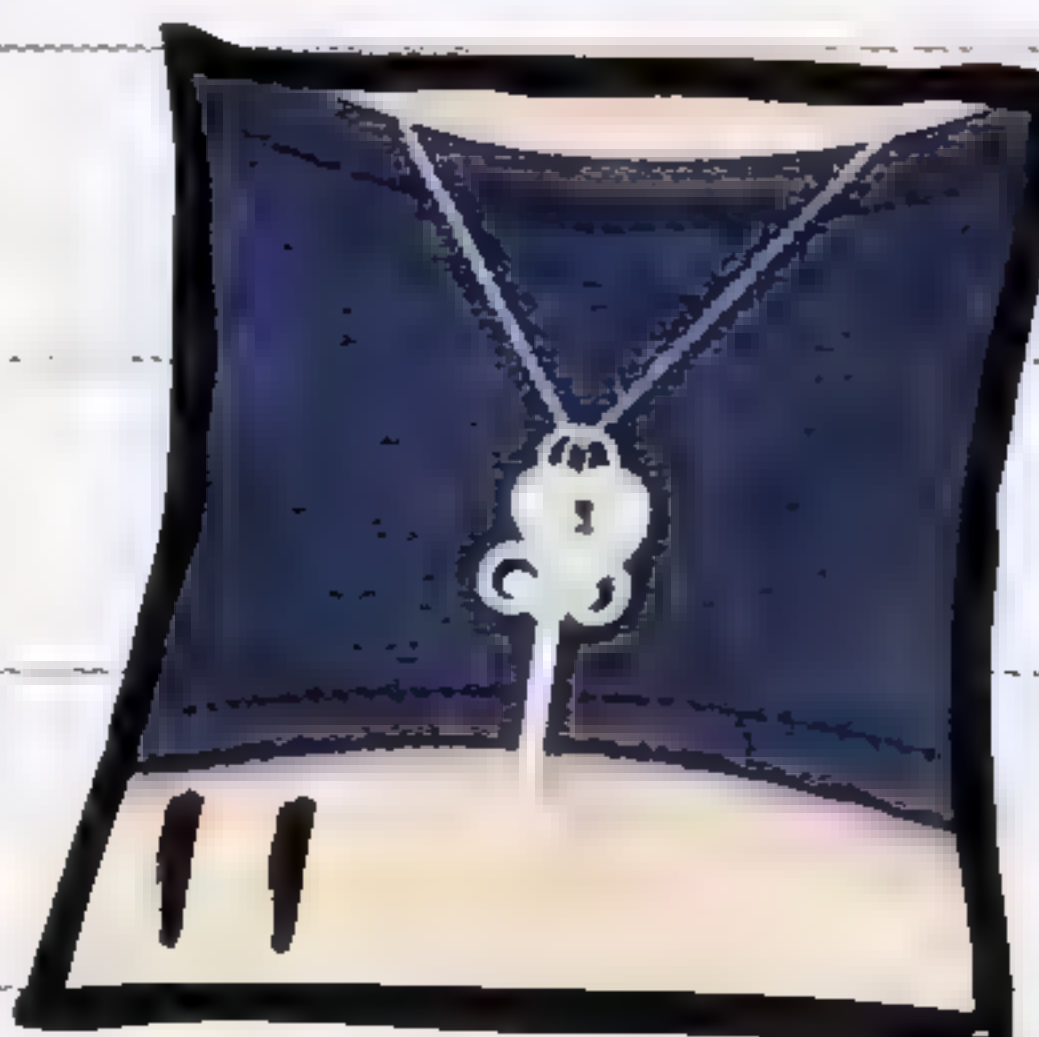
ライター&Tokyo
Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

H&M

R&B

肩にスタッズがついてるロング丈ジャケットはかなりお気に入り! こんなパンツスタイルにもワンピにも合うよ♥ かわいい服装に派手色を使うのがマイブームだよ

- 9.GAGA MILANOの時計。ピンクのベルトがかわいい♥(かあたん)
10.MURUAのピアスはクリアなデザインに一目惚れ。4,000円。(美咲)
11.ティファニーの鍵モチーフ。遊び心のあるデザインで好き♥(ちの)
12.カルティエのネックレス。どんな服でも上品に見せてくれる。(きおみ)
13.LANDS OF EDENのネックレス。派手さが欲しいときに。(祐香)
14.Forever21で買ったよ! シンプルな服のときにぴったり!(美恵)
15.バレンシアガのバッグはカジュアルな服装には欠かせない!(紗和)



みんなの
デイリーアクセ♥

2

レインボーカラーの
春爛漫コーデ♡

ポンポンがかわいいニットワンピは
グラデーションカラーに一目惚れ♡
丈もちょうどよくて着心地最高♡
茶色のブーツを選んで重くしすぎず、
女の子らしくしました♡

nina mew

nina mew

ESPERANZA

2

1

1.シャネルのピアスは秋に買ったばかり!
30,000円でした♡(綾香)2.キティちゃんがか
わいすぎて購入。コーデのポイントに。(けいこ)
3.H&Mで。ピアスもおそろい♡ 紐がネオン
でかわいいの。(愛美)4.GAGA MILANOの
時計は人とかぶらないムラサキに★(えりか)
5.エルメスのピアスは大きさが程良い♡ ハ
ワイで\$300。(ひかり)

みんなの
デイリーアクセ♡

5

4

3

TOM FORD

MARC JACOBS

HERMES

Acne

MARC BY MARC JACOBS

主婦(28歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

Sergio Rossi

ゆるさがテーマの
高級シンプル♡

とにかくシンプルでゆるい感
じの服装がしたい♡ 今日
もニットとデニムのシンプ
ルなコーデに小物でポイント
を作ったよ! 春らしくニットは
イエロー、バッグはブルーに。

part 3

派手色も

着こなし次第でオトナ風♡

春色カラー服

思い切ったカラフルアイテムか、ベージュで大人っぽくまとめるコーデが
人気だったよ♡ パンツ派はスキニー、スカート派はミニ丈がお約束♡

1

LIP SERVICE

EGOIST

PRADA

ESPERANZA

ゴテゴテ着飾るよりもふんわりした
雰囲気になりたくて、シンプルな服
装にしました♡ 大人らしくタイトな
形のワンピに♡ でもブランドで若
く、おばさん防止に(笑)★

歯科医療事務 29歳/東京都
既婚・子供なし
古橋綾香さん

4

merry jenny

merry jenny

EMODA

パステルピンクも
カジュアルダウン♡

春はやっぱりパ
ステルピンクが
着たくなります♡
ヘアバンドとジャ
ケットをお揃い
の色にして統一
感を出しました★
デニムも薄いイ
ンディゴブルーな
らより春らしく♡

import shop

ビューティープレゼン
ター(24歳/東京都)
独身・子供なし
楠木えりかさん

3

カラー×カラーの
上級ネオンスタイル★

MURUA

H&M

ブルー×イエローの組み合わ
せがかわいくてお気に入りのコ
ーデ♡ アウターでギャルすぎ
ないようにおさえたよ! 花柄
のスニーカーはヒールが高くて
スタイルよく見える♡



8.インディゴブルーが上品さをプラス★
パステル色のチェックがかわいすぎて買ったワンピースは1枚だと子供っぽくなっちゃうから大人小物とブランド品を合わせるよ
♥ 特にこの色のストールは高級感が出るしかなり使える★

ボーダーのパンツが主役★ タテラインだから脚が細く長く見えて好き☆ 黒赤の攻め色に、グリーンを足してカラフルで春らしくしたよ! 最近は原色の服に注目してる★



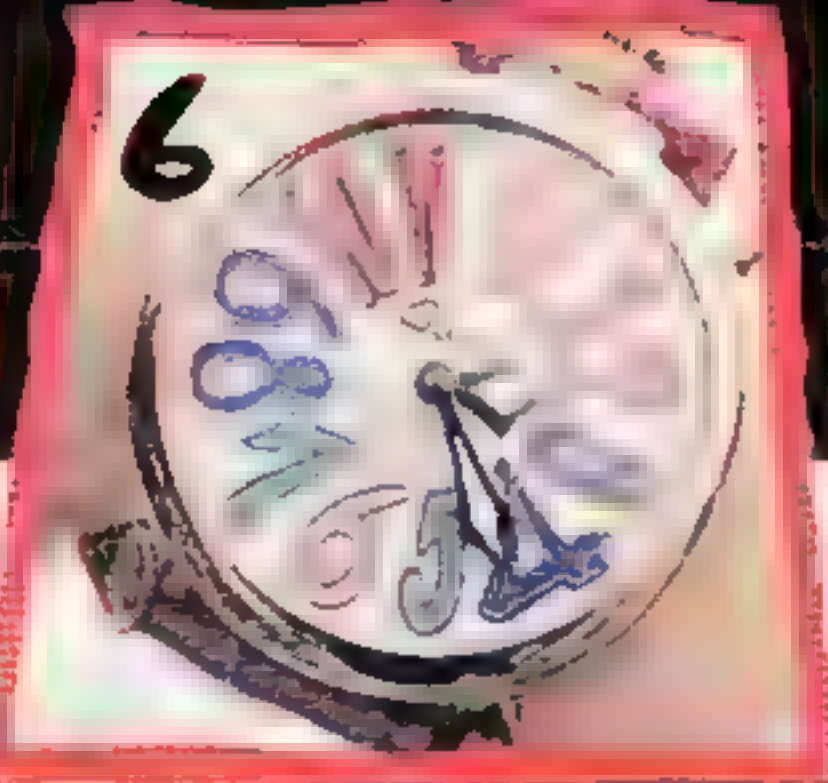
柄アウターを着ればデニムシャツも新鮮!
楽チンな服装がしくて締め付けのないアウターを買ったよ♥七分袖だから中に着るシャツで色々遊べる★ 今日是一年っぽくタンガリーで。靴だけはヒールを高くおしゃれに。



8.ROLEXの時計はどんなときでもいくつになっても使えるから宝物♥(米さや)



7.星がいっぱいのネックレスはラビリンズ。1年中使えるデザイン★(MERI)



6.GAGA MILANOの時計は大きなフェイスが好き♥カラフルなもの◎。(杉かな)

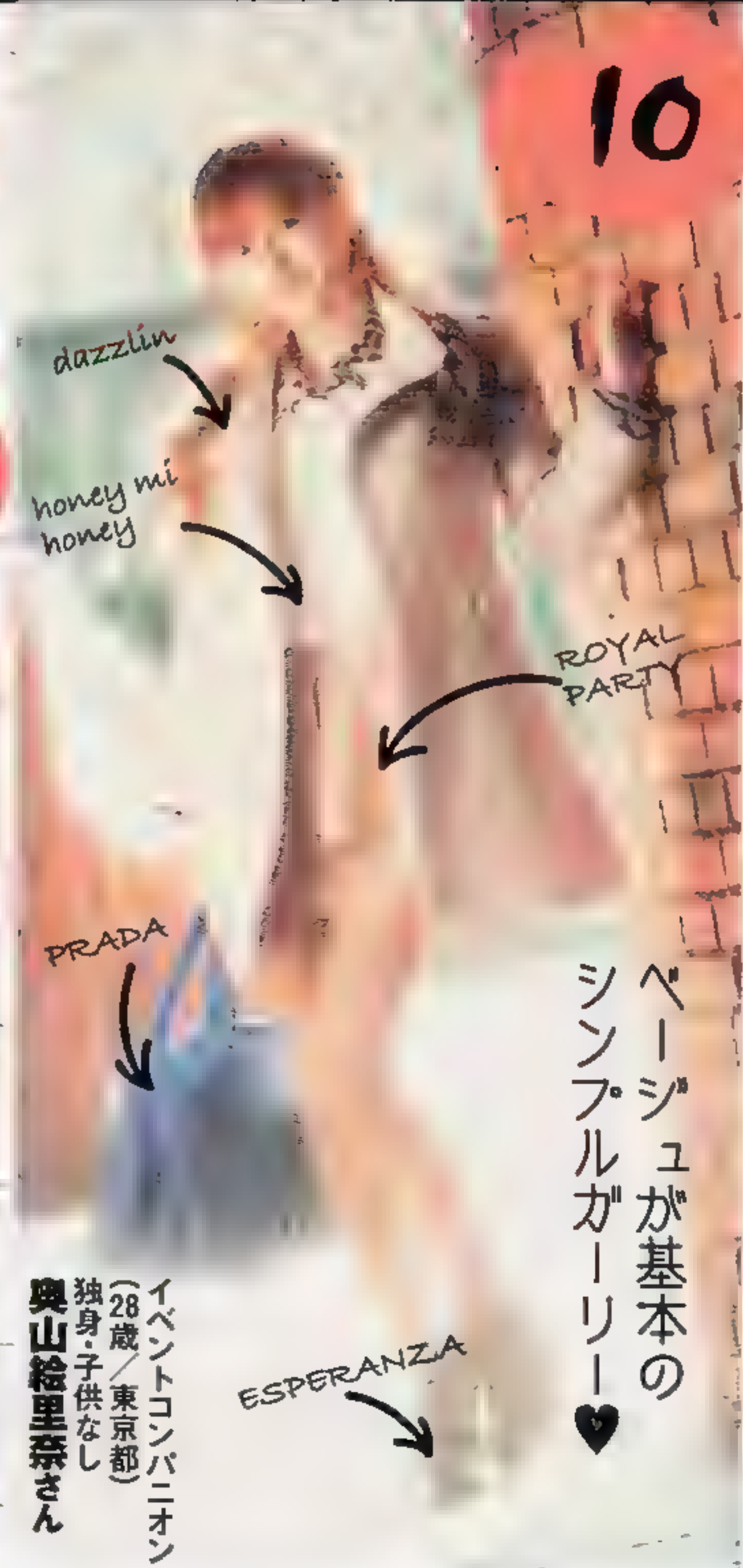
白とベージュを基本にブルーのバッグを差し色にしました♥ アウターは冬から愛用してて、春先まで使えるデザインだから超便利★ タイトな形のスカートがお姉さん風で◎♥



12.ツイード素材がかわいくて気に入ったセットアップはセットで50,000円くらいでした♥ おばさんっぽくならないようにパンプスでかわいらしく、生脚で若々しく♥



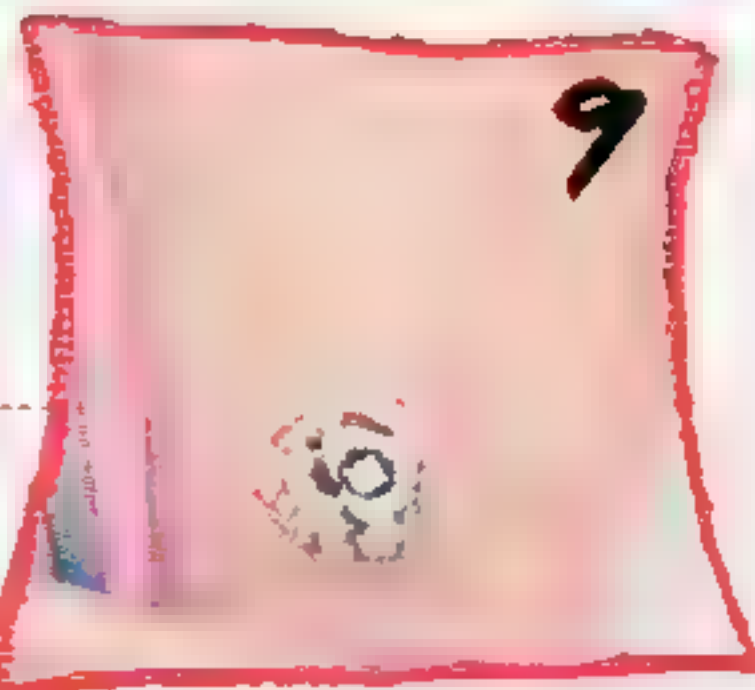
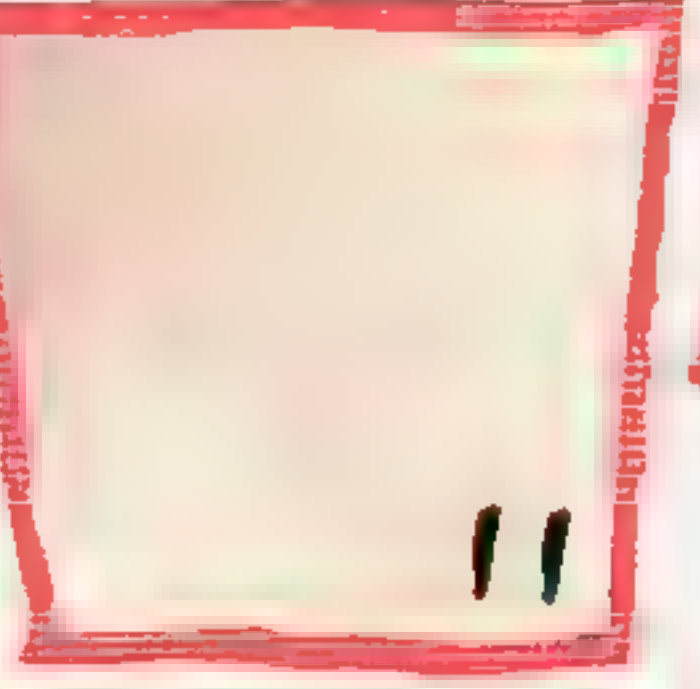
11.仕事で少しでも楽なようにゆるくてシンプルな服装が好き♥ 春らしくパステルグリーンと白でまとめました★ ニットは4,000円、パンツは6,000円。靴はベージュがぴったり!



10.ベージュが基本のシンプルガール♥
12.自分のお店で作ったパワープレス。パールのが一番新しい★(奈緒)



10. LEONARDのワンピースは派手なネオン色に一目惚れして20万円くらいで買いました♥ やっぱり布地が繊細で素敵です。これが派手なので、その他は黒で統一しました★



10.ピアスはlaymee。生のいちごを使ってるらしくてリアル!(絵里奈)

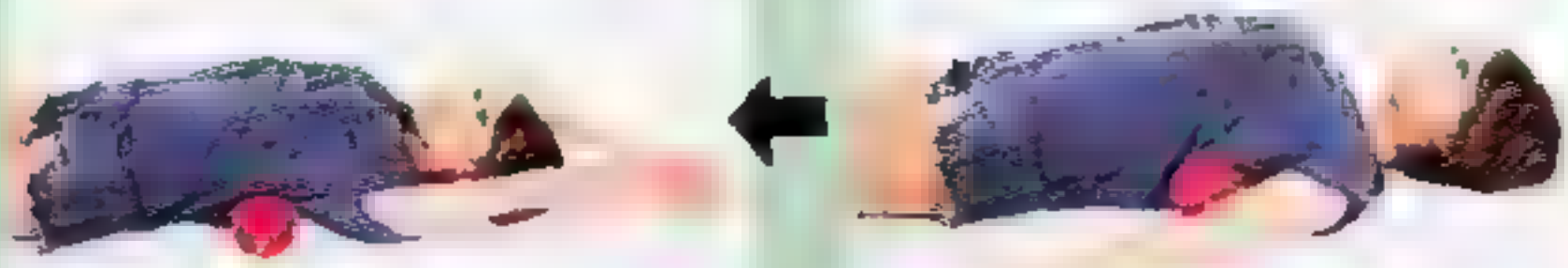
9.指輪もおそろいのネックレスはBYZANTEです♥(るり子)

第1章
第1節

くびれた腰周りが女の武器♡

骨盤まくらでお腹と 背中がくっついた♡

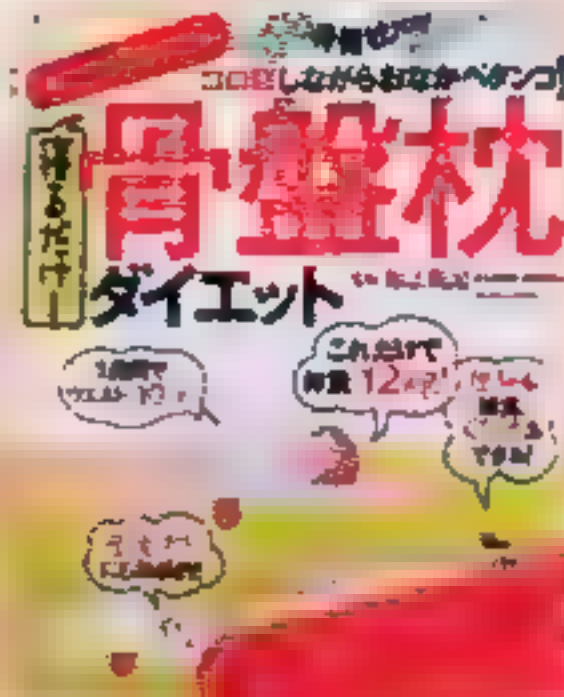
この動きも効果アリ!



くびれを作る方法♪ ろっ骨の1番下の骨に骨盤枕を置き、手を上げて手のひらを床につけて5分キープ! 内臓の位置が上がってくびれが作れる♡

友達がやせたのを見て
ソッコー買ったよ!

付属の枕を膝らませて骨盤の下に置いて5分寝るだけ★
友達はお尻や腰周りのお肉がなくなってた♡ 枕の空気を抜いて旅行に持っていく友達も♪ (東京都・谷和香さん)



カップラーメンはお酢をかけて 具から先に食べる♡

血糖値の急激な上昇は脂肪を溜め込む!

お酢で油を中和して、血糖値の急激な上昇を抑える! さらに野菜ジュースを飲んで食べ過ぎ防止★ (東京都・荒木さやか)



お茶碗1杯のご飯

イコール

お茶碗1杯分の
角砂糖だと思え!

イコール

思い込むことでご飯を
食べたくなくなる!!

炭水化物はエネルギーになるけど、摂りすぎは体重増加のモト♡ おかずでお腹いっぱいになれば2日で1~2キロはダウン★ (東京都・MERIさん)



焼肉はロースやハラミの 赤身を食べれば太りにくい♡

赤身には、脂肪燃焼効果が!

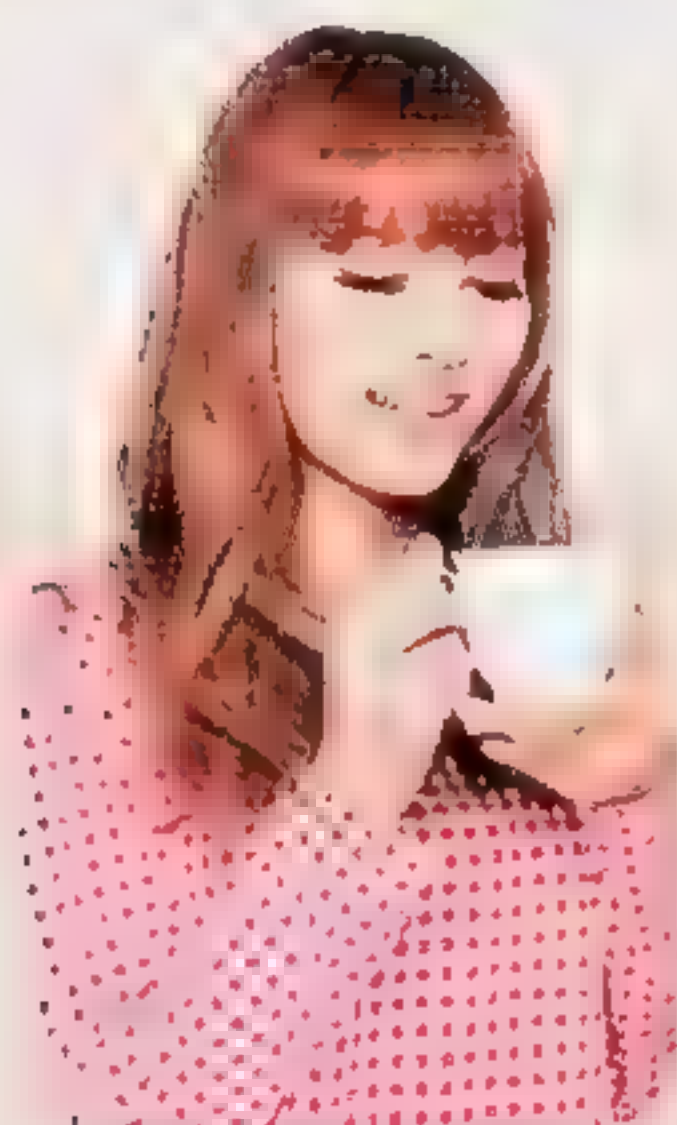
脂肪を燃焼し代謝を促すL-カルニチンがたっぷり。脂肪になりにくいタンパク質も豊富で太りにくい♡ (東京都・愛川ももさん)



朝イチの 白湯で腸内を キレイに♡

マグカップ1杯を10分
くらいかけて飲むの

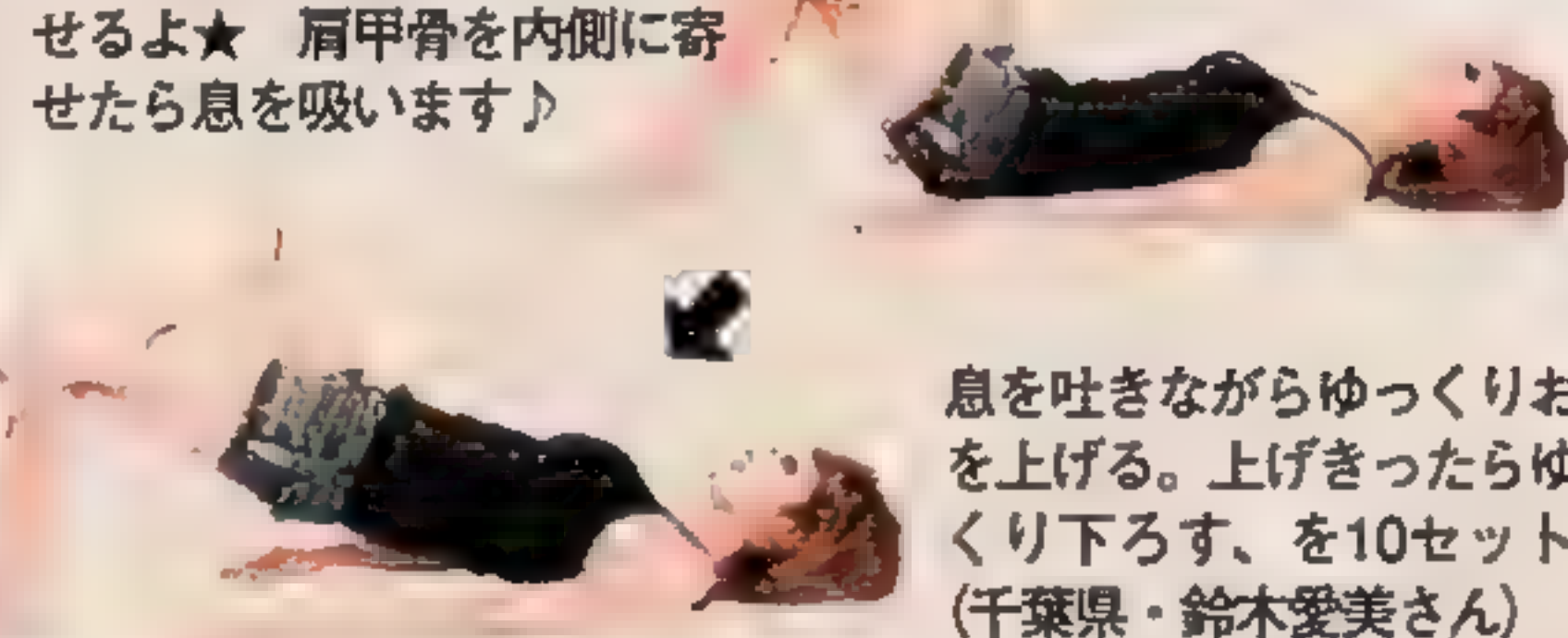
代謝がUPするので腸も活動して便秘がよくなる♡ 起き抜けの水分補給にもなる♡ 温度は50℃くらいがベストです! (滋賀県・けいこ)



4の字固めでヒップアップ!

足裏を地面につけたまま右の甲を左足のひざ上あたりにのせるよ★ 肩甲骨を内側に寄せたら息を吸います♪

息を吐きながらゆっくりお尻を上げる。上げきったらゆっくり下ろす。を10セット♡ (千葉県・鈴木愛美さん)



美腸のツボでお腹のハリを解消!

気がついたら
スグにできて
即効性も◎♡

手軽にツボ
手軽にプッシュ♪

イタ気持ちいいくらい
の優しい刺激で数回
押しすと痛みなくお通じが♡ (東京都・金本かすみさん)

大腸愈(だいちようゆ)

大巨(だいき)

天枢(てんすう)



背骨と骨盤が交差するあたり★ 親指でぐっぐとゆっくり押し、揉むように刺激を与える♪

おへそから左右なめに指3本分下がった部分★ このツボも、中指の腹で左右一緒にプッシュ♡

おへそから真横に指3本の位置にあるツボ★ 中指の腹で、左右同時に優しく押すよ

第1章



ショーパンで座ると太ももがやけに広がったり、タイツがお尻の内側でくい込んだり♡ 薄々感じる体のライン、そろそろケア始めなきゃ!

のおサボりは明日の後悔♡

最新ロコミ
美容テク
114コ!!



バイブル♡



神様、
寒くて動きたくないなんて
言いません！ だから、
頑張った分だけ
目に見えるサイズ
して下さい♡

ピース¥1,380/神戸レイド その他/すべて編集部私物

第1章 第4節

**ふ厚い背肉
から肩甲骨を**

**エア泳ぎエクササイズで
背中美人♡**

ひじを曲げるときは
内側に寄せて！

うつ伏せになり、息を吸いながら両手脚を伸ばす。手のひらを外に向け、息を吐きながら両ひじを骨盤に寄せ5秒キープ！
(東京都・LALAさん)



第1章 第3節

**胸より柔らかい二の腕を
どうにかする♡**

**逆腕立て伏せで
二の腕スッキリ♡**

ひじを曲げるとき外側に
寄せて！

体育座りをして指先が体に向くように体の後ろに手を置き、お尻を上げてひじを曲げ伸ばし★ 30回3セットが毎日の日課！
(東京都・Enaさん)



第1章 第2節

**タイツを脱ぎ捨て、
しなやかな脚を出す♡**

**リンパドレナージュ美容液と
ボディ用カッサのW 攻撃！**

ほぐして引き締めが効果的！

B103美容液は即効性があるって頼れるし、バラの香りでリラックスできる♡ カッサはアユールのもの♡ (東京都・Enaさん)



次は内側。すねの骨の中心から指1本分下側を、くるぶしの上からひざに向けて小刻みに★
甲の指の骨の間から足首に向かって5回くらい滑らせたら、指の付け根を優しく押します♡
美容液を脚全体になじませ、すねの骨の中心から指1本分外側を小刻みに滑らせるよ★

**リンパを流したあとは
ひざ裏を猛プッシュ♡**

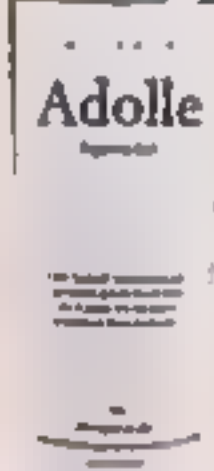
イタ気持ちいいくらいの強さで押して、老廃物を溜めずに流すよ♡ (大阪府・米本さやかさん)

ヴェレダのホワイトバ
ーチ ボディシェイプ
オイル♡ ザラつきが
取れてハリが出るの♡



リンパを流すにはまずはつま先からほぐす♡。手指の第2関節で甲をさすり、くるぶしの周りをゴリゴリ★ マッサージ効果でつま先が温まるよ♡

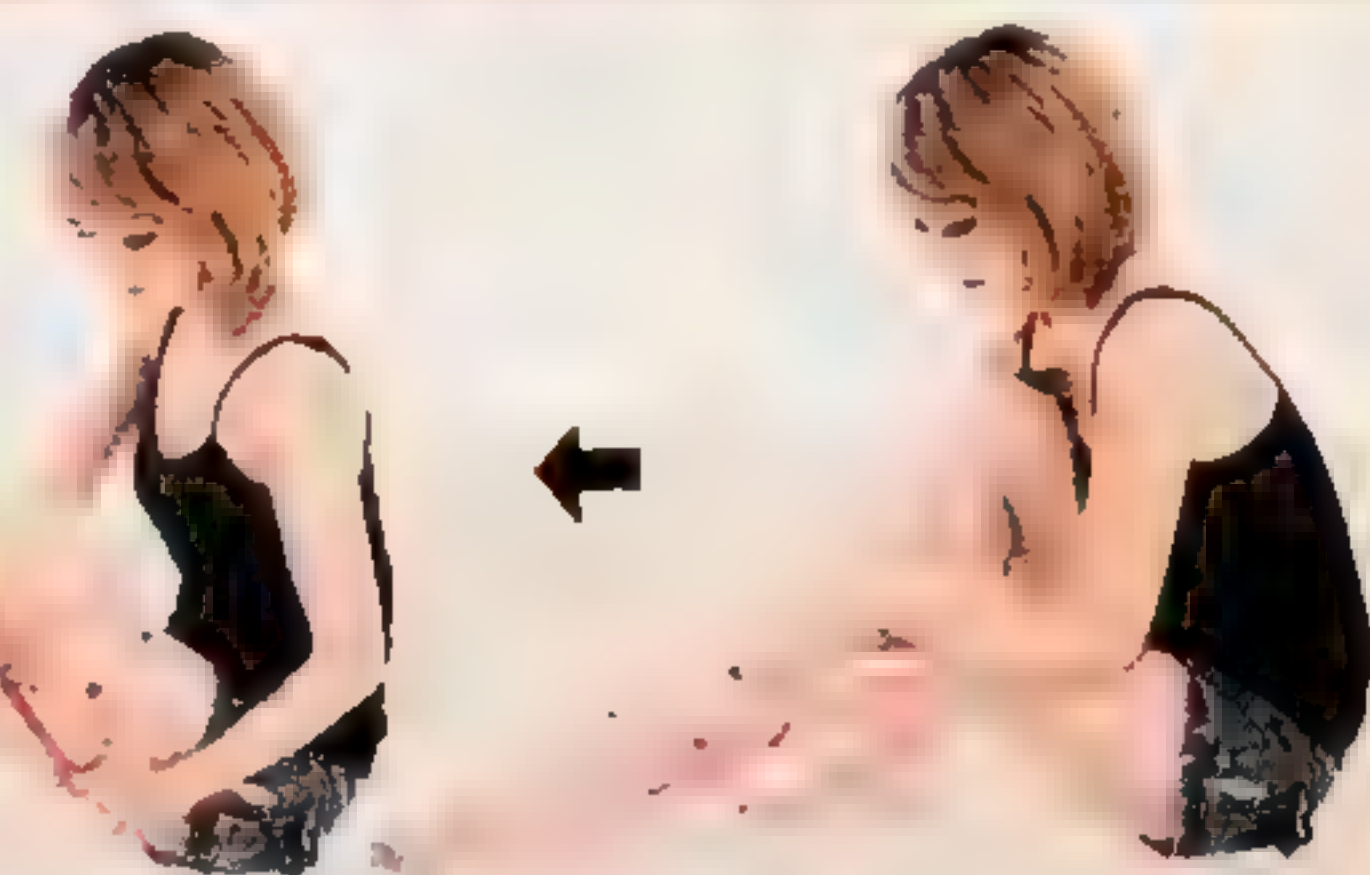
**アドールジェルで
脂肪燃烧！**



アドール ス
クィーズ ジ
ェル♡ 塗っ
た部分が熱く
なるのは脂肪
が燃烧されて
いるサイン★

もも裏は肉をつかみセルライトを撃退！ 着圧ソックスで肉の形状記憶も♡ (千葉県・鈴木愛美さん)

お風呂上がりにジェルを脚全体になじませるよ★ 足首からひざにかけて、揉むようにマッサージ！



**5本指シューズで
脚～お腹までスッキリ♡**



足裏をつかんで歩くことで

素足で歩く感覚に近く、使っていなかった筋肉がフル稼働♡ このシューズ「グローブ」は血のめぐりもよくなるし外反母趾の予防にもなる♡ (滋賀県・けいこ)



見て見ぬフリを明日まで持ち越すな!! 今日

お姉さんの美容

冬の間、冷たいからってクリーム塗るのサボったり、暴飲暴食したのにも関わらずストレッチやらなかったりしてたよね♡ みんなが努力してる集大成をお披露目するので、自分で自分のエステティシャンになったつもりで手間ヒマかけてケアしましょ♡ 天は、自ら助くる者を助くのです♡

美乳マッサージで マシュマロバストに♡

①バストアップ♡



胸全体を下から上へ持ち上げる！お腹のお肉も胸に上げるような感覚で上げると効果◎♡

脇の下や胸の下をつまんだり離したりを繰り返す！コリもほぐれて気持ちいい♡

まずは鎖骨の下から胸の上部にかけて、親指と人差し指で肉をつまんでパッと離す★

②柔らかくバスト♡



反対側も同様に常に血行をよくしておく、柔らかい胸がキープされる♡

矢印のように、胸の上から谷間を通して反対側の胸の下へ、8の字を書くようにさする♡

脇の下を反対側の手で少し強めに押してリンパ節を刺激★ワイヤーのストレスも解消♡

ハッスル体操が美乳を作る♡

①いないいないリバー体操



「ハッスル！」と言「パー」と言いない、ひざを曲げながら腕を左右に広げたら、腕を閉じて「いないいない」を2回♪（東京都・奥山絵里奈さん）の体勢に戻す。

両手にペットボトルを持ってまっすぐに立つよ。「いないいない」でひじを90度に曲げる★

②くびれも作れるハッスル体操 応用編



「ハッスル！」と言「パー」と言いないながらひざを曲げてひじを振り下ろす。これも2回繰り返すよ♡

左手を握りこぶしにして、上半身を右側にゆっくりとひねる★右腕は斜め後ろに伸ばすよ！左側も同様に、右手を握りこぶしにして左側にひねるよ！

まっすぐに立って胸を張ってお腹に力を入れたら、上半身を少し前に傾けます！

余分なお肉は胸に集合！

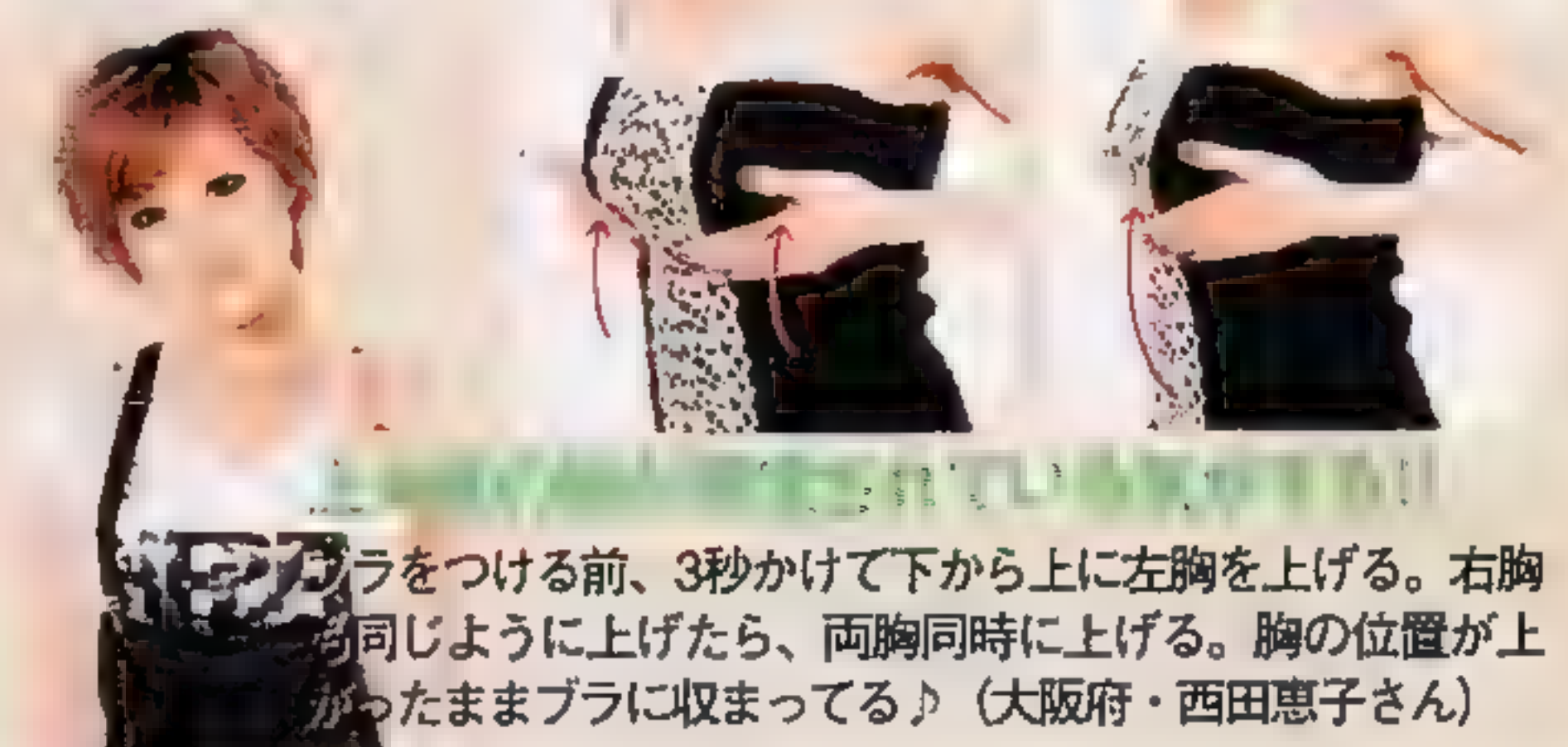


あなたの場所はそこよ♡

ジョンソンのペーパーオイル★滑りも良い保湿効果もバッチリ♡

太もも裏～お尻をマッサージしながら上に上げ、そのまま脇腹のお肉をひねり、ぐぐっとお肉を胸に合流！余分なお肉に胸だと勘違いさせる(笑)。（東京都・杉山佳那恵さん）

下がった胸を上げたままブラに収納♡

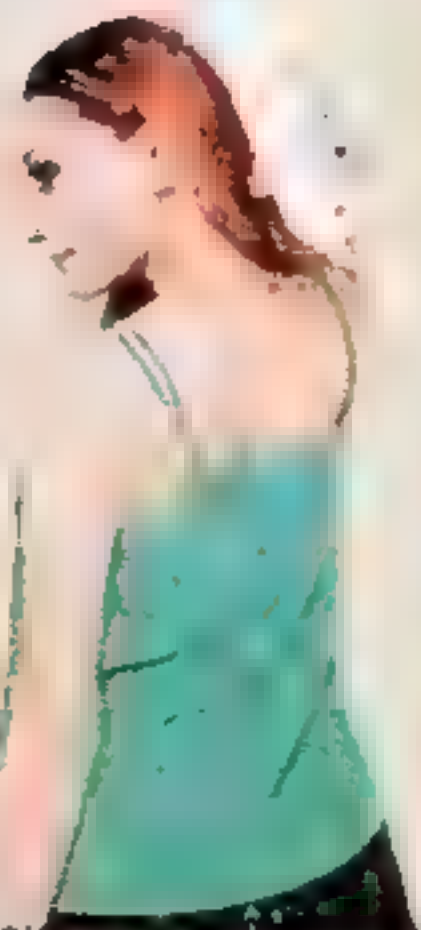


ブラをつける前、3秒かけて下から上に左胸を上げる。右胸も同じように上げたら、両胸同時に上げる。胸の位置が上がったままブラに収まっている♡（大阪府・西田恵子さん）

背中ニキビには ミストで瞬間保湿♡

背中ニキビにすすいで潤いを保つこと！

シャンプーの残りなどがニキビのモト。背中にはクリーム系が塗りにくいので、ミスト化粧水が便利だよ♡（東京都・MERIさん）

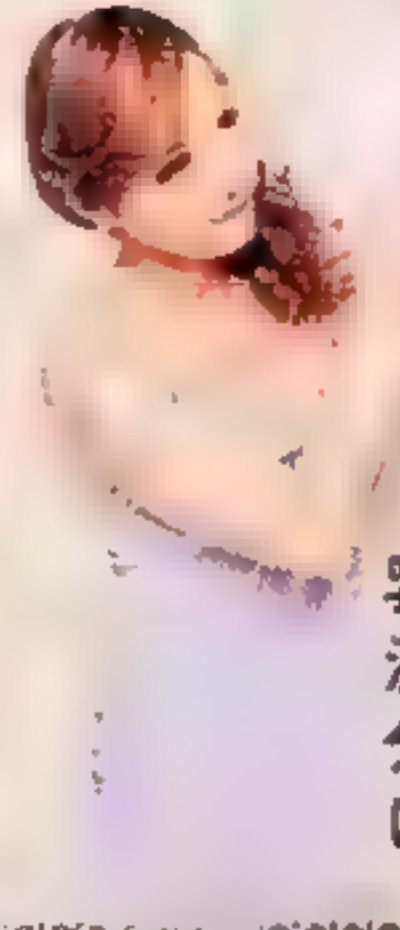


乳液水をザバッと かぶる♡

香りつだと全身イロイロ♡

手が届きにくい背中も♡

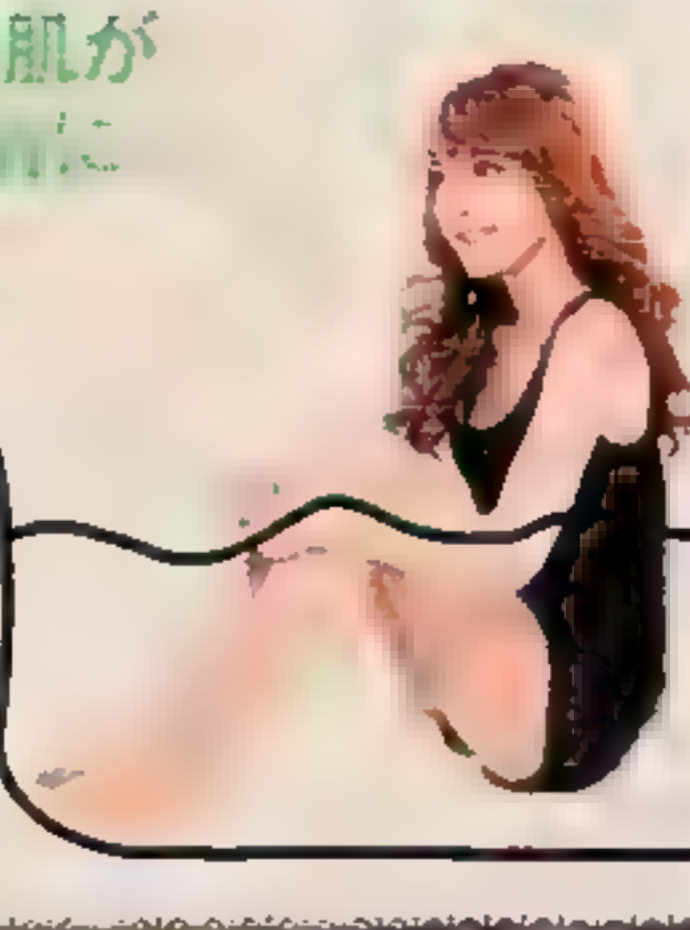
乳液入りのお湯をかけるだけで洗面器1杯のお湯にスプーン1杯分の乳液を投入♡全身すべすべに♡（東京都・水野祐香さん）



全身オイル蒸しで ハリツヤボディに！

カサカサの乾燥肌がひびくもツヤツヤに♡

体が濡れた状態でリンパに沿って全身にオイルを塗り、半身浴。汗で老廃物が流れ、代わりに保湿成分が肌に浸透♪（東京都・古橋綾香さん）



超乾燥肌向き！ オリーブオイルバス♡



キャップ1杯のオリーブオイルをお風呂に入れる♡クリームを塗らなくてもいいくらい、肌が潤うよ♡（東京都・本田和恵さん）



オイルをくるくる♪ ぷりんとしたお尻に♡



座ってべったんこになるお尻を蘇らせる♡

無印のローズヒップオイルをお尻とももの境目に塗ってしばらく放置。マッサージして洗い流せば潤ってる♡（東京都・久野泰子さん）



サボンのスクラブでザラつきと 乾燥を退治！



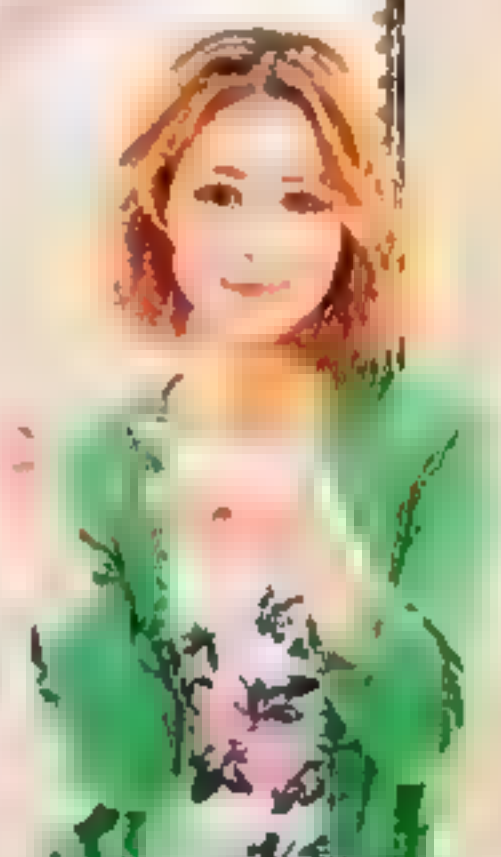
全身がオイルで包まれ透明感のある肌に！4日に1回のペースでラベンダーバニラを使ってる♡スクラブ効果で血行もUP、肌触り超しっとり♡（東京都・奥山絵里奈さん）



ボディブラシで 古い角質をオフ♡

入浴前の乾いた体に！つるつる肌になるよ！

足首～ひざ、ひざ～太もも、手首～ひじ、ひじ～脇の下の順番で、ブラシで軽く肌をはらって★乾布摩擦ほど強くこすなくてOK♡体も温まる♡（福岡県・水城舞遥さん）



神様、忙しいことを
言い訳にしません！だから
柔らかくて
ふにふにした肌に
して下さる♡

して下さる♡



第2章

Hair

古くから「髪」は「神」に通じるって
言われていて、髪をきちんとケアし
てないと神様が逃げちゃう♡ しっ
とりサラツヤな髪で春を迎えよ♡

レースパンツ、その他/すべて編集部私物

サついで広がる髪を
クシ通りなめらか

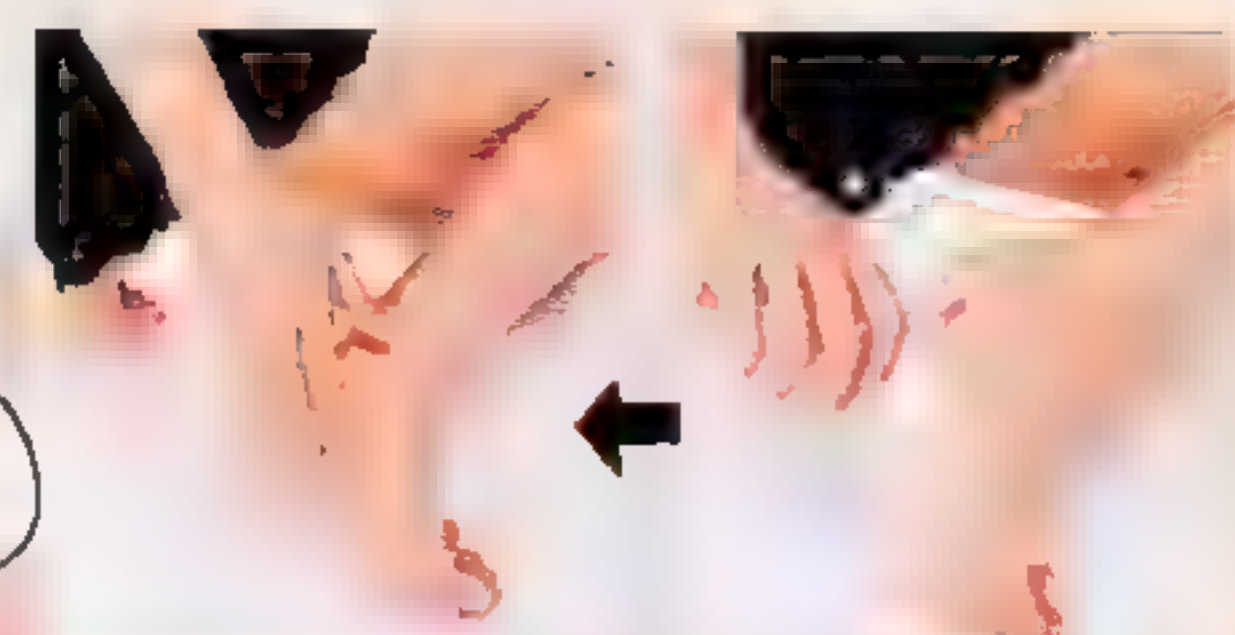
第1章 第7節

良朋かかとから 赤ちゃんかかとへ♡

ひどいヒビ割れはT字カミソリで
優しくなでる♡



驚くほどなめらかな
かかとなるよ♡



旦那さんのお父さん直伝、かかとケア♡

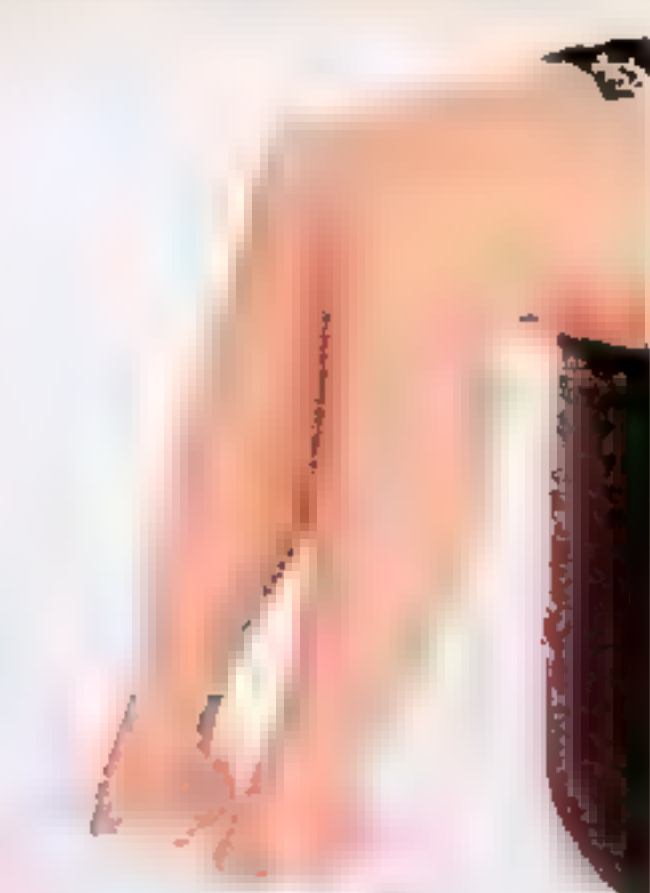
お風呂上がりで柔らかくなったかかとをT字カミソリでな
でて、めくれている皮を処理★ 高保湿のクリームを塗れば、
かかとが柔らかくなります♡ (滋賀県・けいこ)

足裏が柔らかくなる
スペシャルケアの泡足浴♡

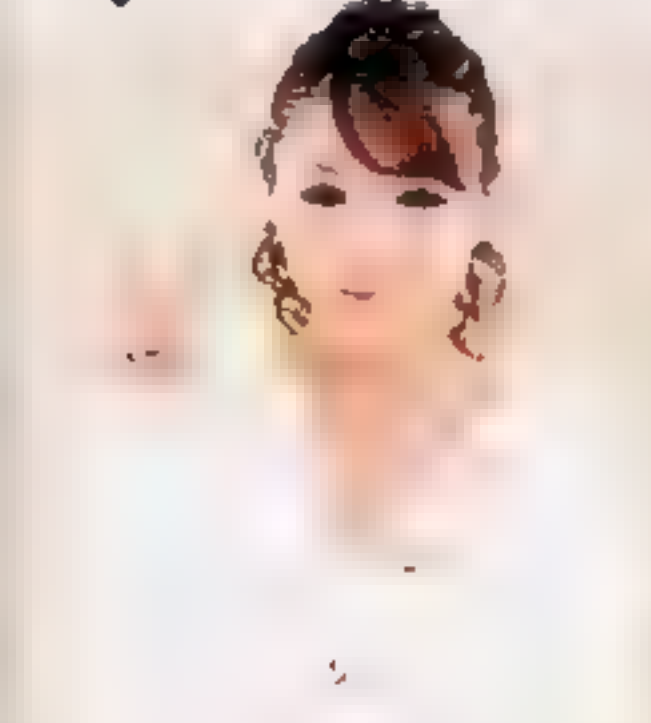


スクラブ入りの洗顔フォー
ムで足がつるつるになるよ♡

お湯を張った洗面器の中で洗顔フォー
ムをモコモコに泡立て、髪や体を洗っ
ている間に足浴。その泡で指の間や爪
など丁寧に洗うの★ クリームを塗れ
ば完璧♡ (大阪府・家村マリエさん)

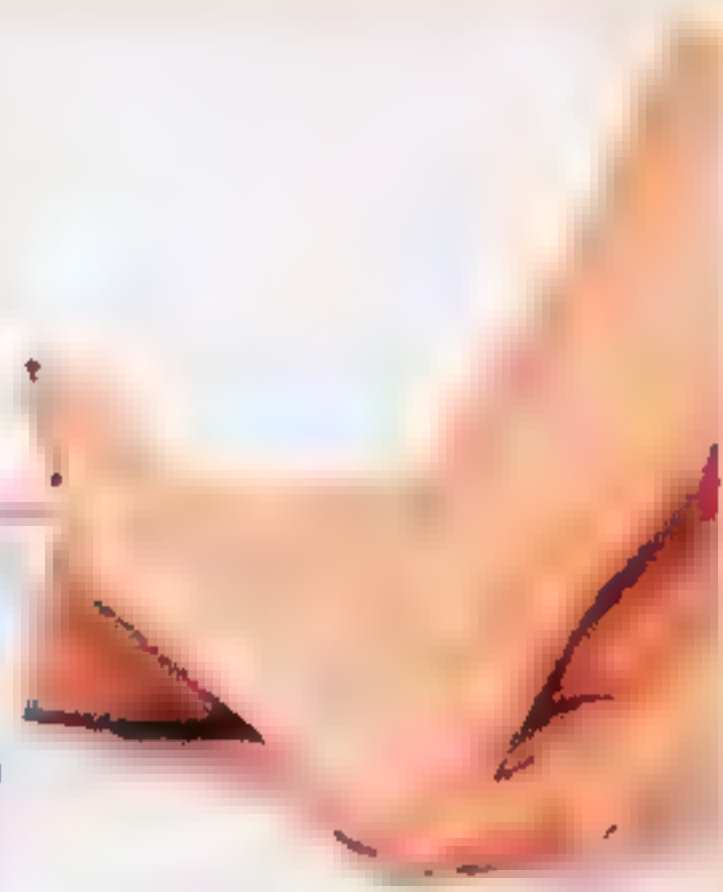
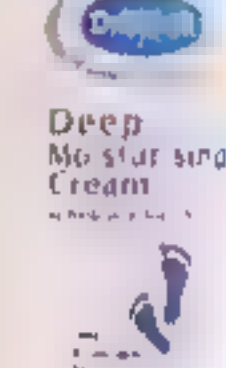


Dr.ショールのクリームは
冬のかかとの救世主!



ほんの少量塗るだけで
翌朝のかかともつちり♡

ディーブ・モイスチャライジ
ング・クリームはハンズで購入♡
足のスキンケアって書いてある
通り、ふ厚い角質でも浸透力が
すごい♡ ベタつかないのも
◎。(東京都・愛川ももさん)



靴下を履くだけで
かかともちもち足裏美人♡



かかと部分の保湿シー
トでかかとふっくら♡

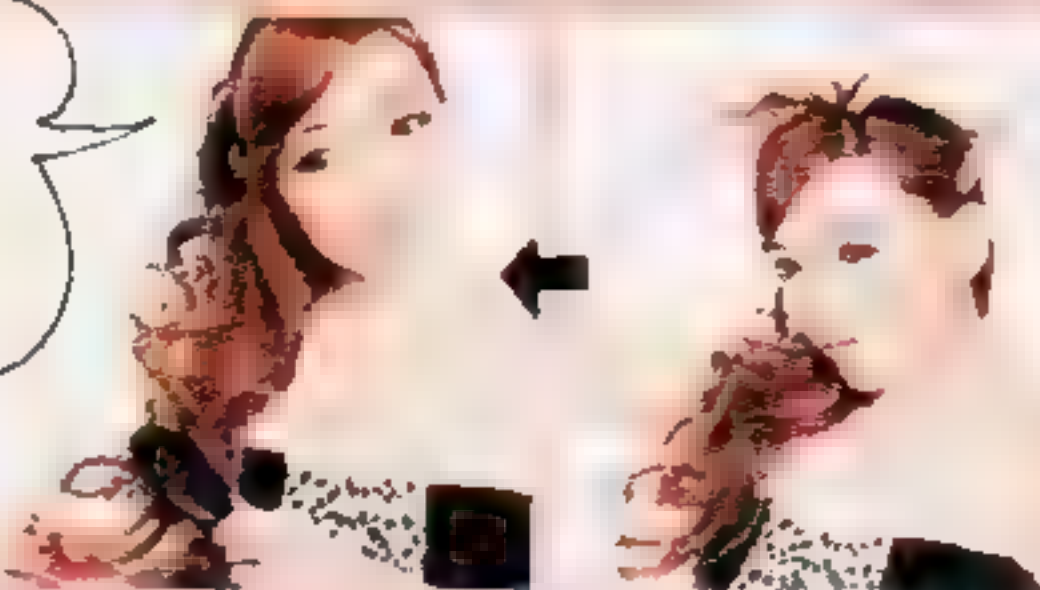
試しにクリームを塗らずに履い
て寝たら、固くてガサガサなか
かたが、柔らかくてほのかにピ
ンク色!! 肌から出る水分をラ
ップで保湿する原理と同じみた
い♡ (東京都・神河ひかりさん)

友達に勧められ
ネットで注文♪



顔用のクレンジングオイル
で頭皮ケア♡

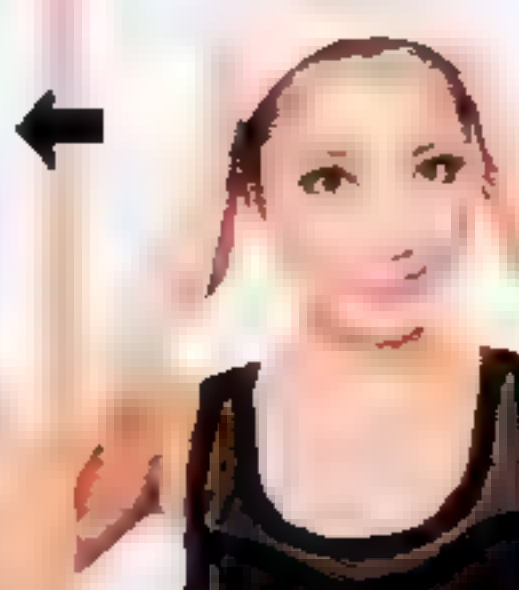
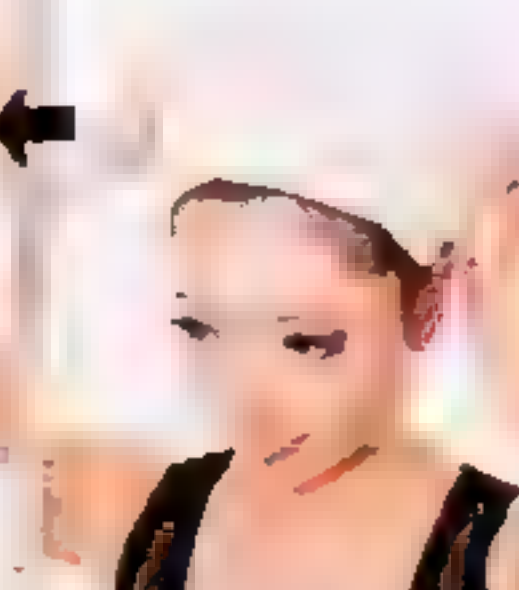
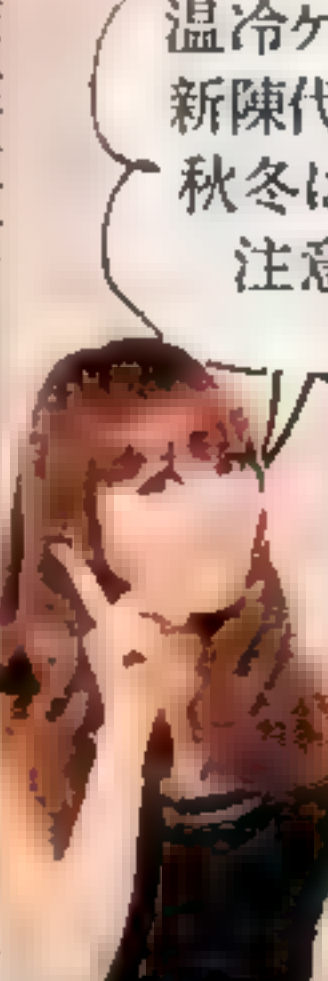
頭皮のベタ
つきもすっ
きりオフ★



濃いアイメイクをスルッと落とすオイルが♡
クレンジングオイルをシャンプー前の頭皮につけ、マッサー
ジ。毛穴がすっきりするよ♡ 乾かしたあとは毛先からクシ
でとかせば静電気も起こらない♡ (東京都・Angelさん)

温冷パックでツヤ髪と冷え性改善♡

温冷ケアで血行と
新陳代謝がUP♡
秋冬は湯冷めに
注意してね!



頭皮に氷水のミストを
オン。開いた毛穴が引
き締まります! (滋賀
県・けいこ)

乾いたタオルをその上
から巻いて、頭を蒸し
風呂状態にするの♡
そのまま3分キープ♡

洗髪後、ホットタオル
を2枚用意します♡
髪をまとめて1枚ずつ
頭に巻きます♡

レメディさえあれば、
お家ケアでサロン後の
ような仕上がりに♡

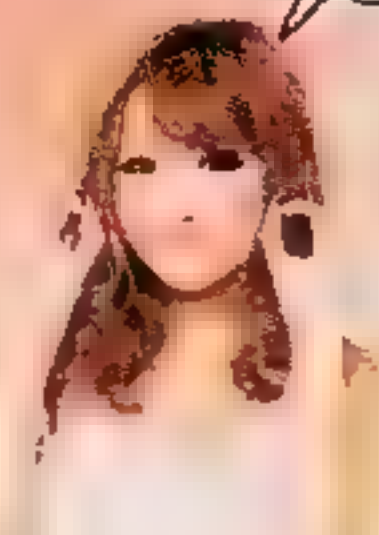
ドライヤー前に20プ
ッシュくらい、髪全体
になじませるよ♡ 傷
んだ髪が、乾かしたあ
としっかりとする♡ (東
京都・奥山絵里奈さん)

サンドラック専
売品で1,000円
くらい。レメディ
リキッド (ヘア
ローション) ★



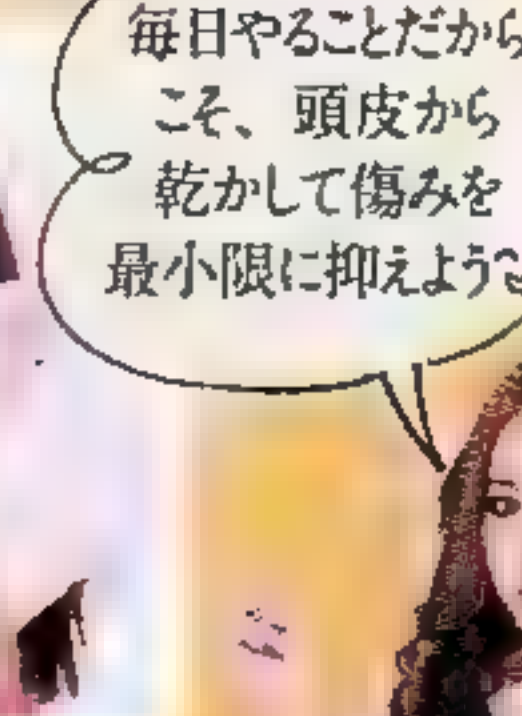
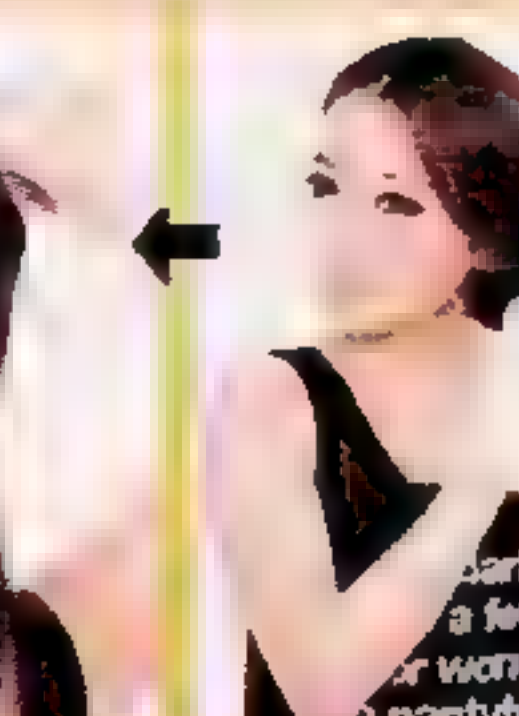
ブラシは寝かせて
なでるように!

切れ毛を防いで
頭皮の血行をUP♡



髪をとかすときの小さな
テクで髪質も変わる
ブラシの先端を垂直にあてるのは
×。一度寝かせ手首を回しながら回
転させてとかすと、頭皮に優しく切
れ毛も防げる♡ (東京都・早川沙世)

テキトー具合がイタ髪を呼ぶ! 正しいドライヤーテクニック♡



毎日やることだから
こそ、頭皮から
乾かして傷みを
最小限に抑えよう♡

最後に、毛先に洗い流
さないタイプのトリ
ートメントをなじませ
たら終了♡ (東京都・杉
山佳那恵さん)

全体がまんべんなく乾
いたら、冷風に切り替
え! 髪全体の熱を冷
ますことで髪にツヤが
生まれるよ♡

トップも同様になら
風をあて、手ぐしを入
れながら根元を乾かす
よ★ ドライヤーは頭
から15~20cm離す♡

下の髪から乾かすよ!
風を頭の上からあて
て、キューティクルの
流れに沿って乾かすこ
とで傷みにくくなる♡

次に耳ラインで上下に
ブロッキング♡ 内側
から風をあてることで
頭皮から乾かすことが
できるよ!

厚手のタオルで全体を
包んで頭皮の水分を取
ったら、うなじやトッ
プをタオルドライ★
毛先は優しく挟んで♪

第2章 第1節

髪を神に還る♡

若いコと並んでも
負ける強い気持ち

Face

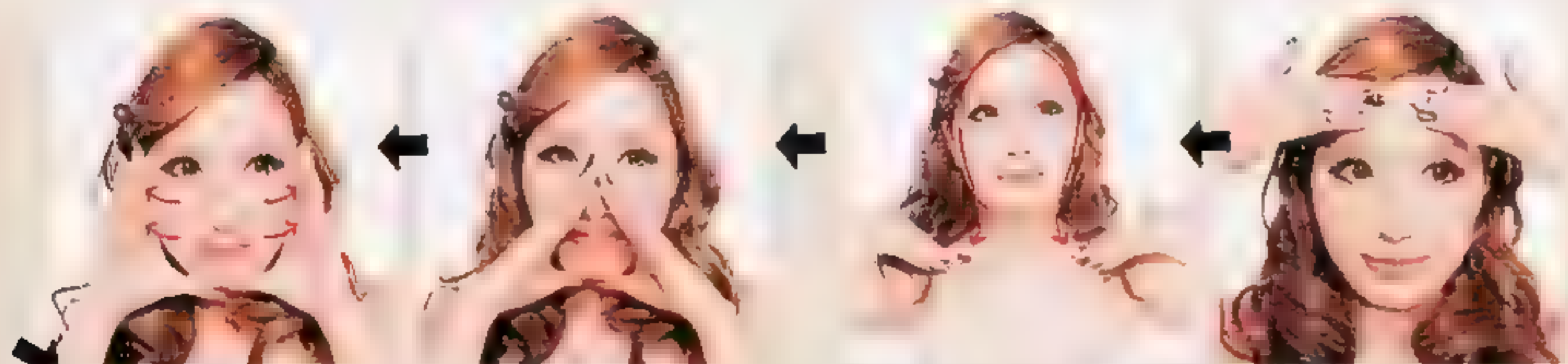
第3章

素肌力を高めるのに毎日必死！ ケアをサボると1番出やすい部分だけど、
効果も感じやすい！ 明日のかわいいを今日準備しよう☆



第3章 第1節

暇がなくてもひたすら造顔マッサージ！

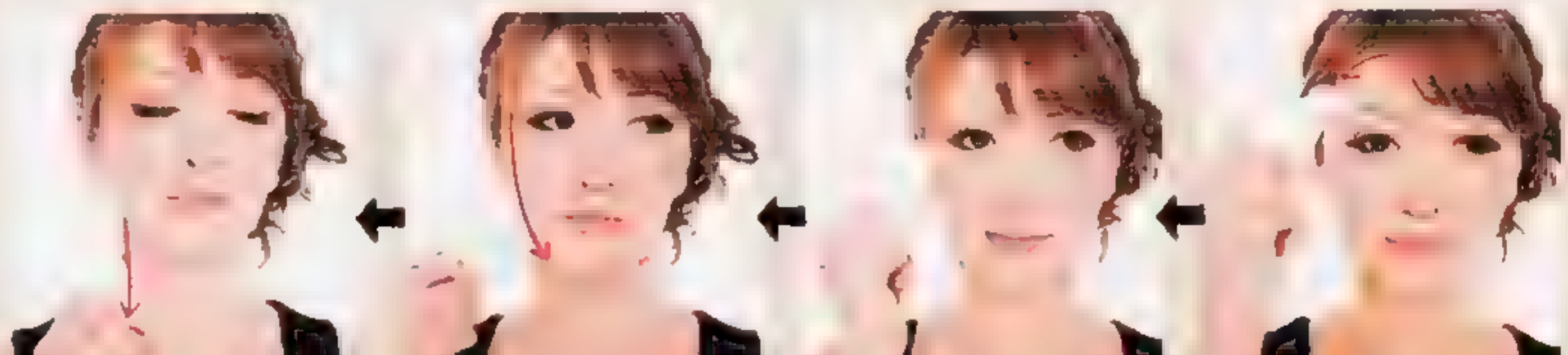


手をL字にして側面をホウレイ線にあて、アゴ下に置いた親指は動かさず外側に開く☆ 5~10回くらい繰り返してホウレイ線のシワをのばす！
顔全体に乳液を塗って滑りをよくするよ★ 指の腹でおでこを数回ブッシュし、おでこがほぐれたらフェイスラインを通して鎖骨まで押し流す♥

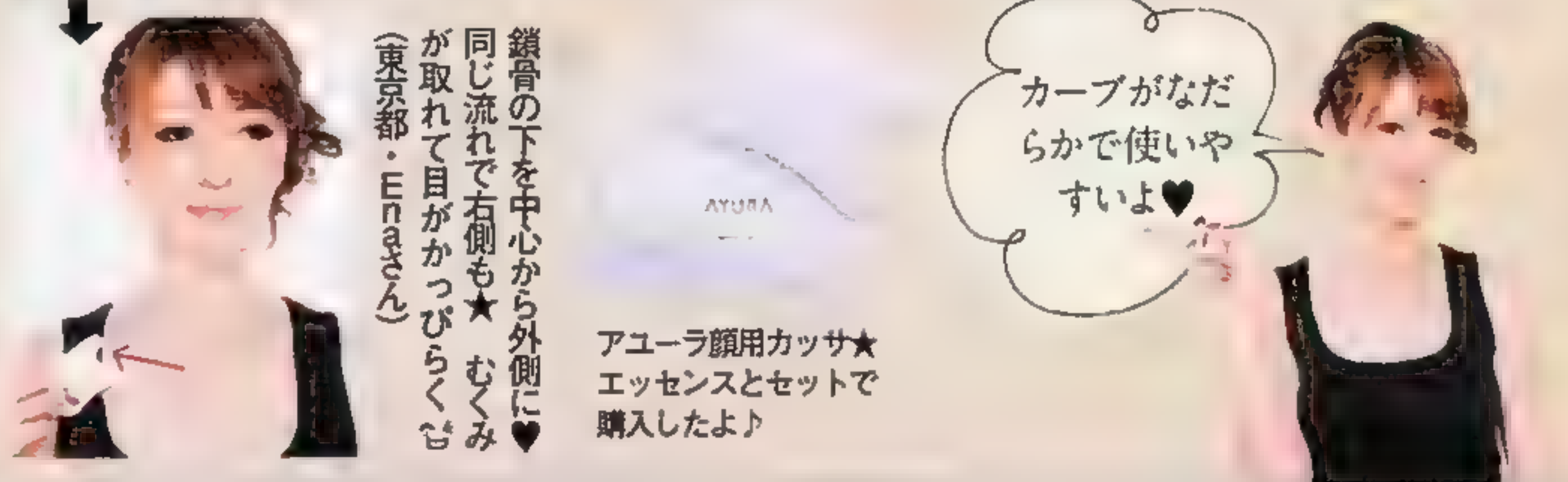


アゴの下〜エラまでを親指で押しながらほぐす★ 親指の付け根のふくらんだ部分をほお骨の下にあて、外側に流せば小顔！ (東京都・水野祐香さん)
次は目のむくみを取るマッサージ♥ 中指を目頭下と鼻の付け根が交差する部分にあて、目尻を通してこめかみまで押し流す。目元は優しくね♥

カッサでたるんだアゴ肉に喝！



こめかみから耳下までを一気にすべらせる！ 強さは刺激を感じる程度でOK。そのまま首の側面を通り鎖骨までリンパを流す☆ これもそれぞれ5回ずつ★
化粧水や美容液で肌を整えてからスタート♪ おでこからこめかみに向かってコリをほぐすよ☆ 次にこめかみを3秒程押し続ける★ それぞれ5回ずつ！

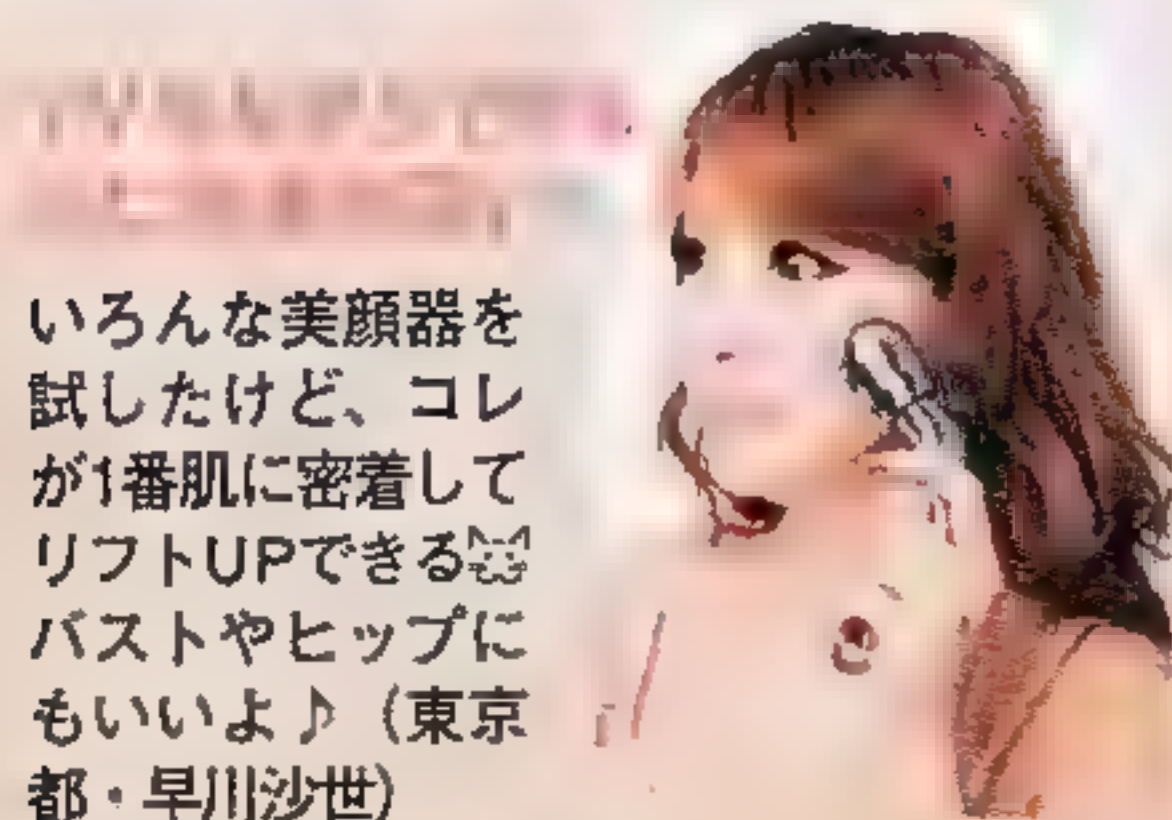


鎖骨の下を中心から外側に同じ流れで右側も★ むくみが取れて目がかつつぱら☆ (東京都・Emmaさん)

アユラ顔用カッサ★ エッセンスとセットで購入したよ！

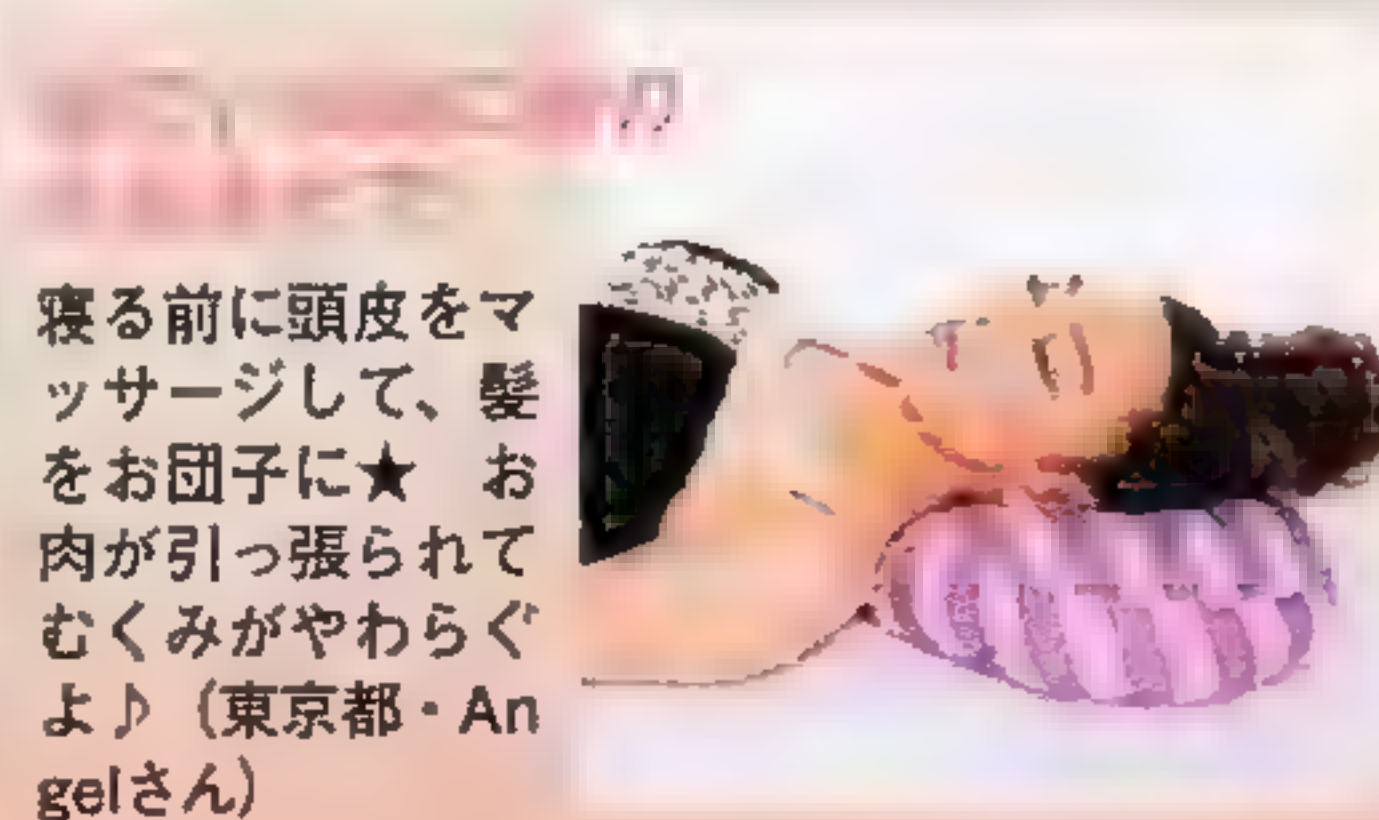
カーブがなだらかで使いやすいよ♥

ベノアローラーでリフトアップ♥



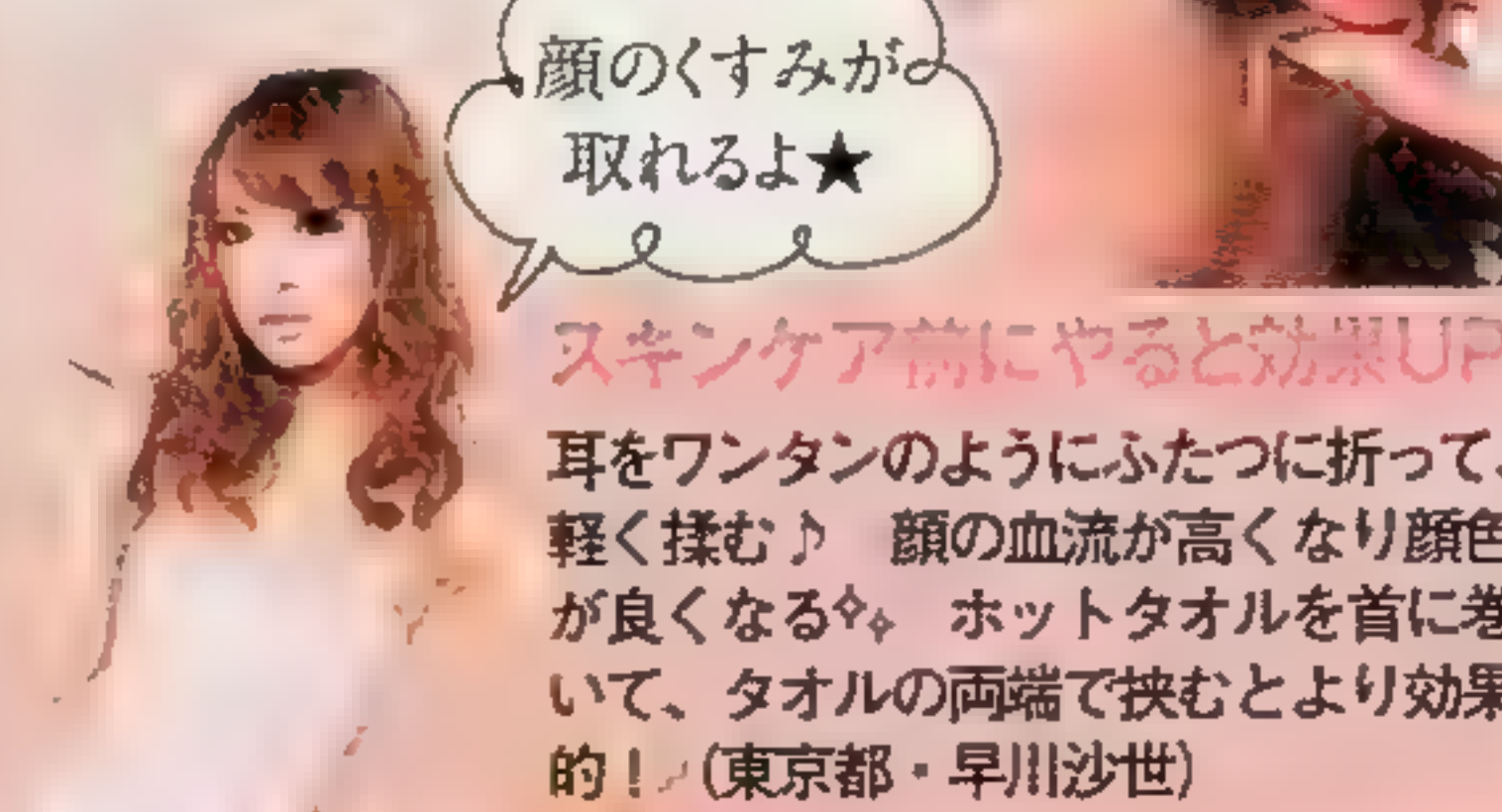
いろんな美顔器を試したけど、コレが1番肌に密着してリフトUPできる☆ バストやヒップにもいいよ！ (東京都・早川沙世)

ひつつめお団子ヘアで寝れば、翌日小顔♥



寝る前に頭皮をマッサージして、髪をお団子に★ お肉が引っ張られてむくみがやわらぐよ！ (東京都・Angelさん)

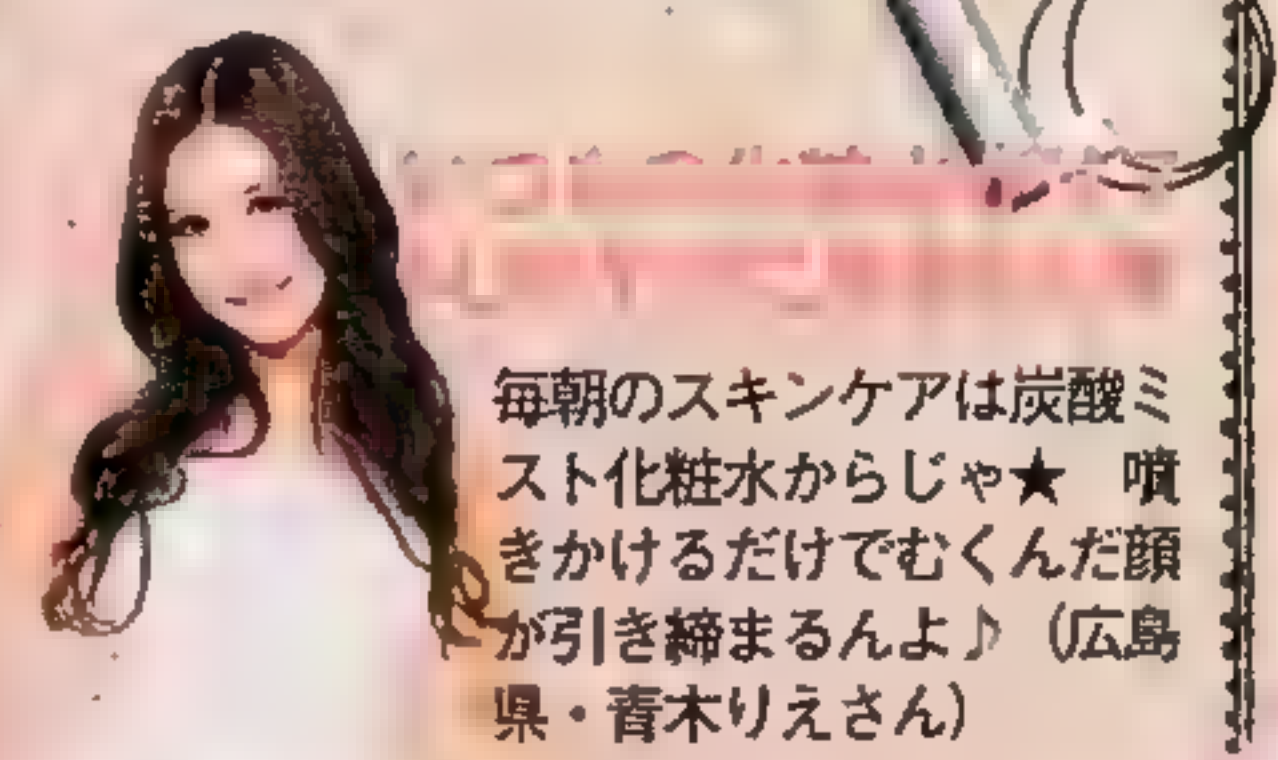
耳ワントンを作って血行アップ！



顔のくすみが取れるよ★

スキンケア前にやると効果UP
耳をワントンのようにふたつに折って、軽く揉む！ 顔の血流が高くなり顔色が良くなる☆ ホットタオルを首に巻いて、タオルの両端で挟むとより効果的！ (東京都・早川沙世)

炭酸ミスト化粧水でスキンケアしながらリフトアップ♥



毎朝のスキンケアは炭酸ミスト化粧水からじゃ★ 噴きかけるだけでむくんだ顔が引き締まるんよ！ (広島県・青木りえさん)

大さじ1杯のはちみつでくすみが取れる♥

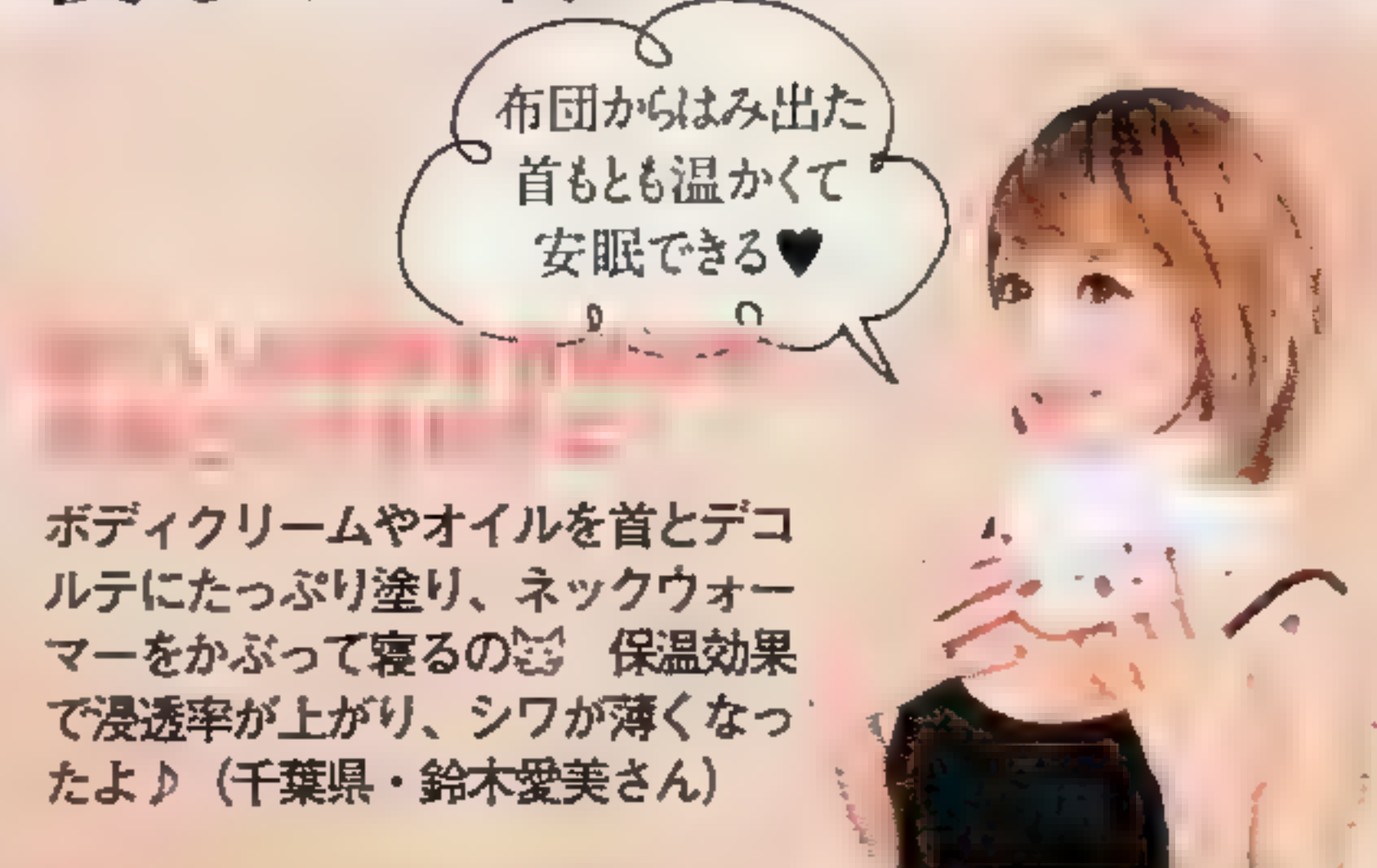


デコルテは内〜外に。はちみつが固いときは、水やマッサージオイルをプラス★ (東京都・杉山佳那恵さん)
首は小さく円を描くように上から下に動かすよ♥ リンパの流れを意識すると、顔のむくみも取れる☆
目の下〜こめかみ、おでこは生え際に沿って同じように★ はちみつは保湿力も高いのでオススメ☆
大さじ1杯のはちみつを顔とデコルテになじませ、アゴや唇にくるくる、フェイスラインもマッサージ！



浴室には蒸気がいっぱいなので、はちみつが柔らかくなりマッサージしやすい☆

ネックウォーマーで寝ながら首のシワをケア♥



布団からはみ出た首も温かくて安眠できる♥

ボディクリームやオイルを首とデコルテにたっぷり塗り、ネックウォーマーをかぶって寝るの☆ 保温効果で浸透率が上がり、シワが薄くなったよ！ (千葉県・鈴木愛美さん)

第3章 第2節

第3章
第3節

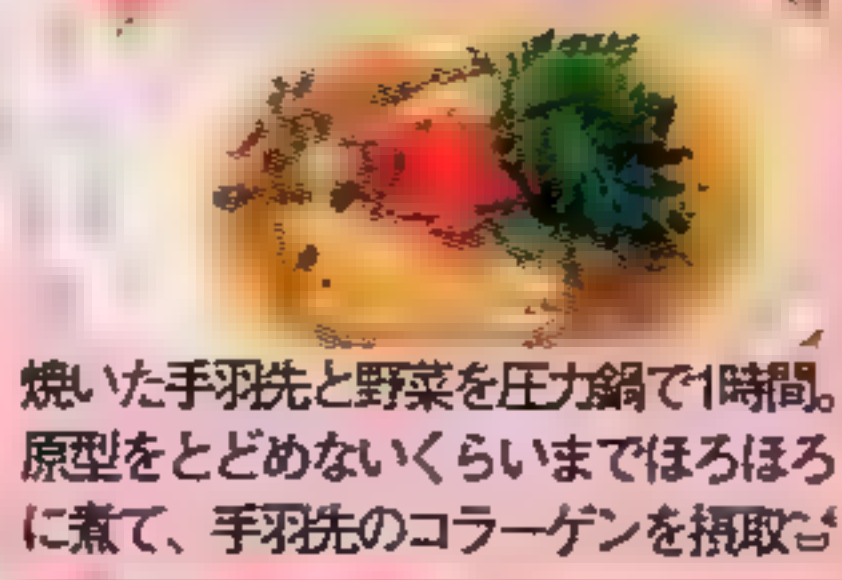
25歳以上は、
サプリで中から
キレイに!

冬は肌の潤い
させるよ!

美容クリームを塗るだけで
効果を感じたのは20代前半
今はビタミン系のサ
プリを飲んで中からケア
(東京都・古橋綾香さん)



ムコ多糖のサプリで翌日の肌が
パーンと弾ける♡



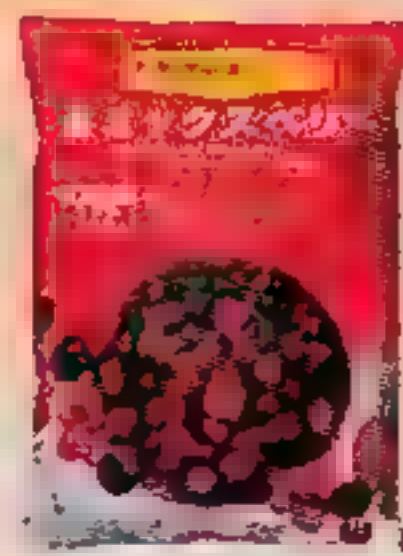
焼いた手羽先と野菜を圧力鍋で1時間。
原型をとどめなくらいまでほろほ
ろに煮て、手羽先のコラーゲンを摂取

肌の調子に合わせて毎日2~4錠飲
んで★ 美容に総合的にイイけど、
特に美白と保湿力が高く、肌のキメ
が細くなるよ (東京都・Enaさん)

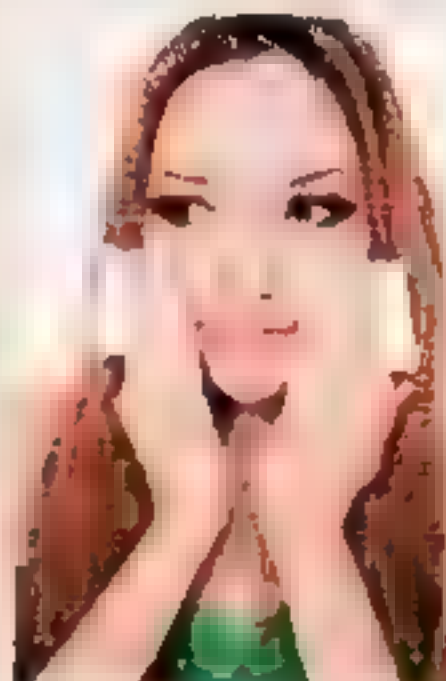


おやつ代わりに冷凍ベリーで
ビタミン摂取♡

美白や美肌にイイからね♡
そのまま食べたり、+ヨー
グルト、+はちみつや牛
乳でジュースにしても◎!
(大阪府・米本さやかさん)



スキンケア前に
ホットコットンで
肌をほぐす♡



お湯をたっぷり含ませ
たコットンを頬やおで
こにオン! 寒い朝は
ほっこりした気持ちで
スキンケアが進むよ
(東京都・MERIさん)

毎朝の手作り
フルーツジュースで
シミくすみをオフ♡



朝フルーツを摂ると美肌にもよく、
ヤセやすくなるって聞いたよ。マジ
ックブレッドでスムージーやドリンク
に。(広島県・青木りえさん)

ホットタオル5本巻き
で顔のむくみを解消!

上半身のコリを
ほぐし血流UP
流す時短アップ!

ホットタオルを5本用★ 1本
首もとに巻き、上から2本目を
鎖骨に向けて垂らすよ! 3本
目は頭に、4~5本目は両脇に
巻くと、体がじんわり温まる♡
(東京都・谷和香さん)



飲み物を酸素ドリンクに
変えて、美肌街道
まっしぐら♡

ウォーキングの相棒
として仲間入り

疲労回復と肌細胞を活
性化する効果があるら
しく、新陳代謝がUP
する。ウォーキングの
ときに飲んでるよ★
(東京都・美咲さん)

酸素
プラス



第3章
第4節

塩と乳液で肌に
優しい手作りスクラブ!

食塩を乳液に混ぜる
だけ♡ 顔用には乳
液500円玉に塩ひと
つまみ、体用には塩
3つまみが目安。肌
が弱っているときにオ
ススメ♡ (千葉県・
渡辺かなえさん)

泡洗顔のをせたずばら
パックでつるつる肌に♡

お手洗いバツで
スクラブいらず★

洗顔フォームをたっぷり泡立て、
小鼻やおでこ、アゴにオン!
1分置いて流せばくすみも取れ、
泡で出るタイプならもっと楽!
(東京都・杉山佳那恵さん)



潤うスクラブなら乾燥
肌でも肌を磨ける♡

乾燥肌でもファンデの
ノリが見える♡

コットンにクレンジングオイル
が美容オイルを含ませ、スクラ
ブを少量のせて顔にくるくる★
アイテムは潤い系を選んで!
(東京都・水野祐香さん)

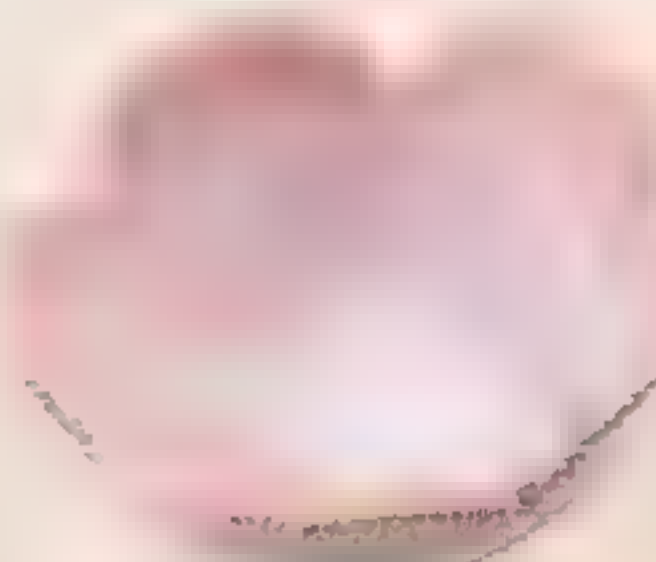


洗顔後のアイシングで
毛穴を引き締め!

化粧水のあと、保冷剤
を毛穴が気になる場所
にあてる♡ リキッド
ファンデは毛穴につま
るからパウダーファン
デを使うよ! (東京都・
山上紗和さん)



固めのクリームを柔らかく
して浸透率をアップ♡

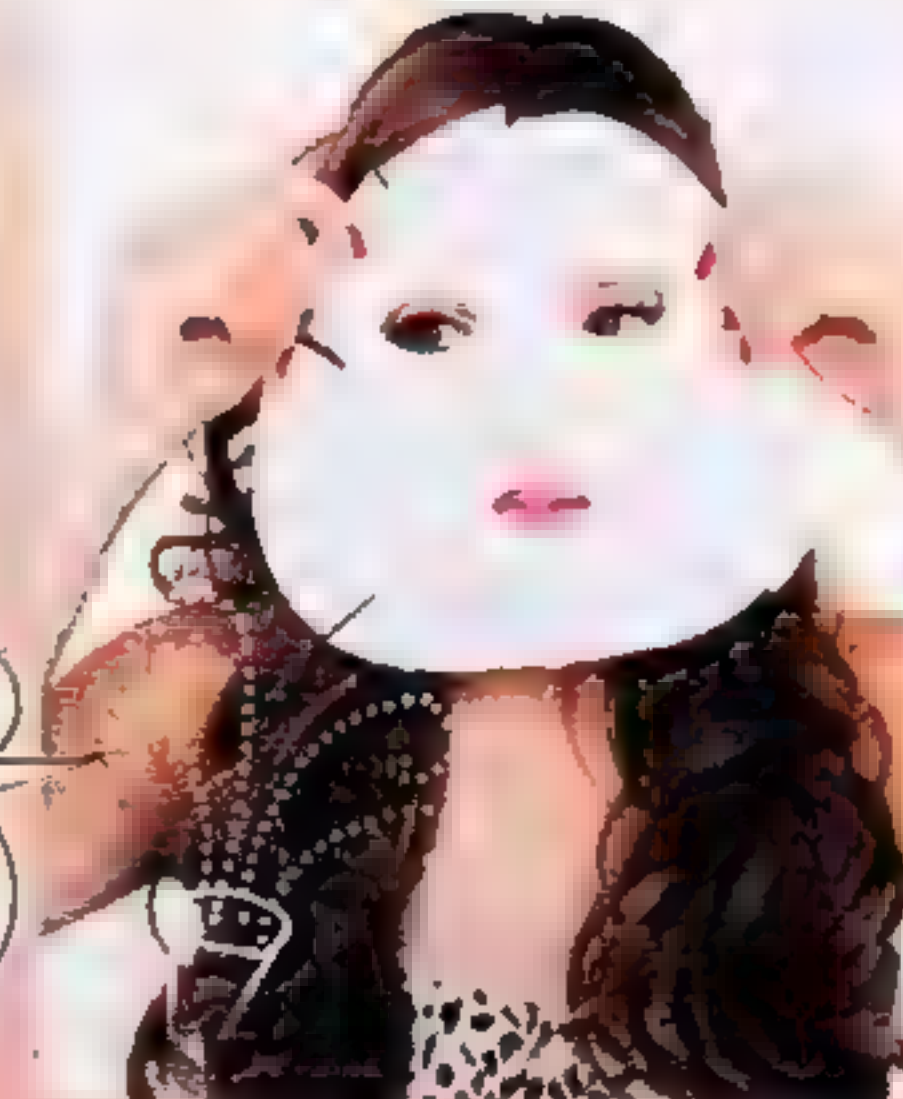


固めのクリームや美容液を、お湯で
温めた小皿にのせてしばし放置★
とろみが出て肌なじみがよくなる♡
(愛知県・伊吹奈々さん)

Wマスクにスチーマーなら
向かうところ敵ナシ!

目元のハリがぐんとUP

洗顔後、目元用パックをつけた上から顔
用パックを重ね、スチーマーを5分くら
いあてる♡ スチーム効果で浸透率が倍
増★ (東京都・愛川ももさん)



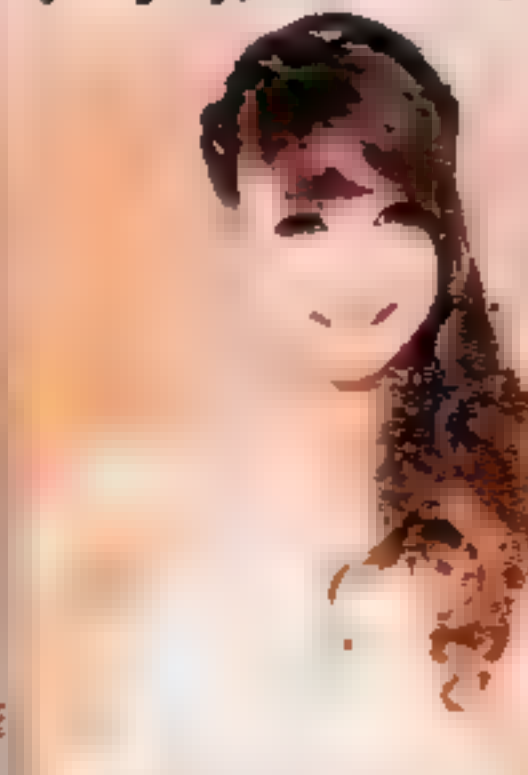
マッサージが
苦手な人に
オススメ♡

時間がない朝は化粧水
パックより乳液パック!



化粧水後にフタをする手間が省ける♡
油分や水分を含んだ乳液だから、パック後のケアが必要
なし★ 乳液をたっぷり含ませたコットンを顔に貼
って時間を置き、「リード」で拭き取る♡ 貼り付かず、
乳液を取りすぎないよ (東京都・古橋綾香さん)

安いクリームもお風呂で使えば
高級クリームに早変わり!



仕上げにホッ
トタオルを重
ねてもOK!

血色がよくメイクノリも!
もらってもつい使い忘れる試供品や、
残りわずかなクリームの処理にもなる
よ(笑)。(東京都・LALAさん)

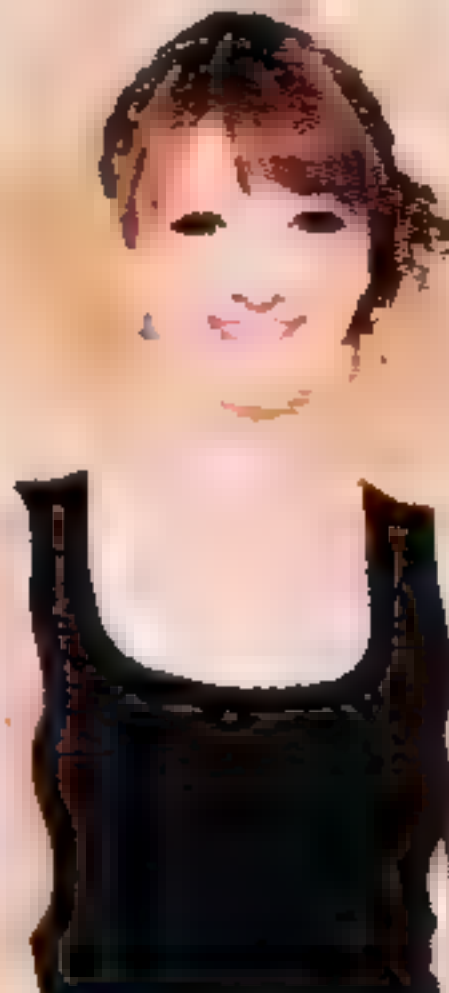


入浴中なんてことないクリームを顔全体にたっぷり
塗り、鼻と口を避けて顔をラップで覆って5分♪
蒸気がスチーマー代わりになって、抜群の肌ツヤに♡

寝ながらクリームマスクで
翌朝もちもち♡

乾燥してしぼんだ肌が
ふっくら再生するよ♡

エクシアAL コンセ
ントレートマスクを
塗って15分放置★
拭き取ると肌がもち
もち♡ 塗ったまま
寝ると効果倍増!
(東京都・Enaさん)



シートマスクの乾きを防ぐ
乳液カバーマスク♡

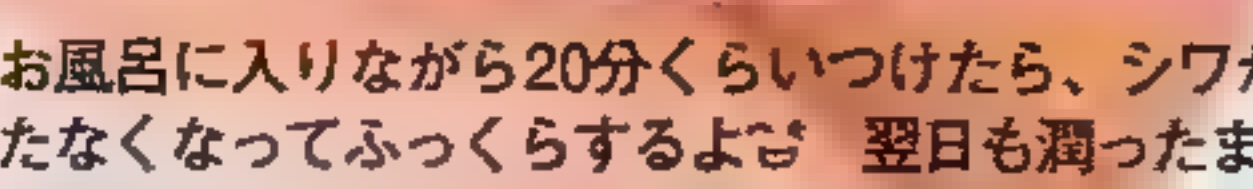
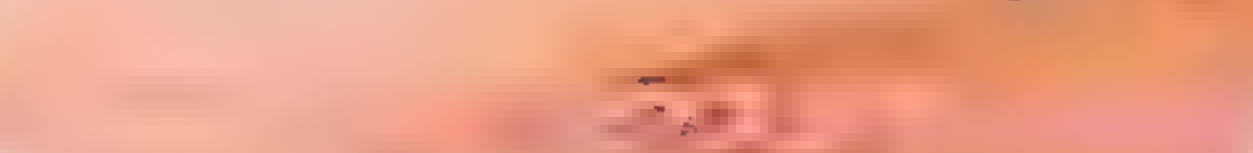
シートマスクの成分
が蒸発するのを防ぐ♡

パックを顔にのせ上から乳
液を塗るよ★ 10分くらい
置いてパックを裏返し、乳
液面を顔にオン。蒸発する
のを防ぎながら浸透率もUP
するし、乳液パックもでき
る! (東京都・早川沙世)



リップ型パックで
タテジワ知らず♡

お風呂に入りながら20分くらいつけたら、シワが目立
たなくなっふっくらするよ♡ 翌日も潤ったままで、
健康的な色になった♡ (大阪府・家村マリエさん)



Point

トップの盛り過ぎはイ
タイ人化の可能性大△
盛らずに軽く根元を立
ち上げるだけが正解!

I curled my hair with tongs today....

らせん状に流れるカールが
流行感も若見えも叶える
☆☆

モデル(29歳/東京都)
撮影/子爵なし
宇川沙世

Point

表面の毛束はなるべく
細かく取って巻くと複
雑なウェーブ感が出て
外国人っぽさがUP!

Popularity

姉世代の人気が高い

外国人風ウェーブ

お姉さんの支持率トップなのがこちら☆☆。ねじ
りを入れながら巻くことでコンサバにならず、
姉世代の服装に合ったラフな雰囲気が出るよ♡

もう
マンネリ
しない!

巻き下ろし

Lesson

私たちの顔をいつでもかわいく見せてくれる魔法の髪型、それは巻き下ろし♡ でも5年前と同じ巻き方しちゃってる人、
若いころと今じゃ似合う巻きも違うんです! 今こそ、お姉さんにお似合いの巻き下ろしを再確認するとき♪

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi, Hideyuki Shimojo(f-me) [Sayo, Sawa, Hikari, Chino] EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

Lesson.1

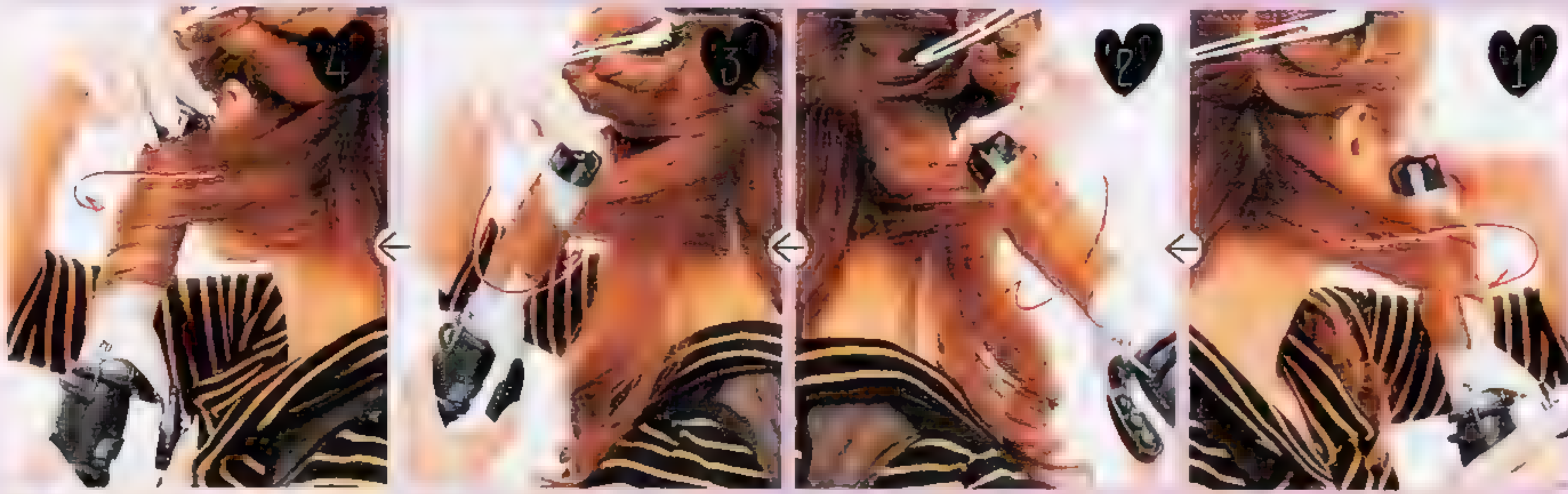
どんな場面にも対応OKな 巻き下ろしをマスター

コツはコテから毛束を外すときに、一気に外さずひと巻きずつねじりながら外すこと。そして、毛束に熱をしっかりと通すことだよ！



ひと束が巻けた状態！ 普通の巻きと違い毛束がうねりながらウェーブしてるよ♥ これを内・外で繰り返して巻く！
 指でほくしてふわふわに 熱いうちに毛束を引っ張る もうひと巻き分を巻く 毛束をコテから抜くよ！ コテに毛束を巻きつけます
 指でほくしてふわふわに 熱いうちに毛束を引っ張る もうひと巻き分を巻く 毛束をコテから抜くよ！ コテに毛束を巻きつけます
 指でほくしてふわふわに 熱いうちに毛束を引っ張る もうひと巻き分を巻く 毛束をコテから抜くよ！ コテに毛束を巻きつけます

ひと束の巻き方

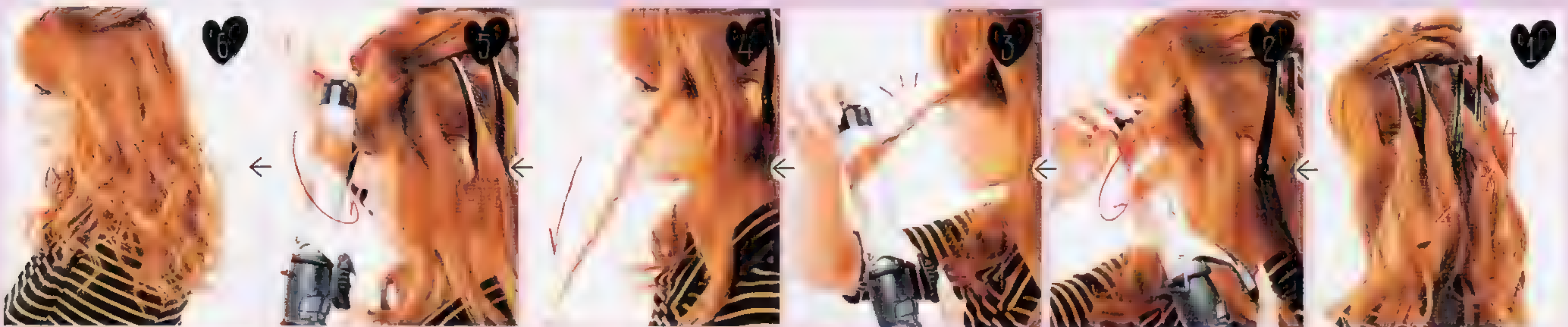


顔まわりは内巻きにする 3番目の毛束は②とは逆の方向に巻き。自分から見たら、外巻きということだ
 顔まわりは内巻きにする 3番目の毛束は②とは逆の方向に巻き。自分から見たら、外巻きということだ
 顔まわりは内巻きにする 3番目の毛束は②とは逆の方向に巻き。自分から見たら、外巻きということだ



ブロッキングはこんな感じ
 耳ラインで上下に分け、下はタテに4分割。上はてっぺん・両サイドの3分割に。面倒でもブロッキングすると失敗しにくい★

ブロッキングして、バックを巻くよ



サイドが巻き終わった状態 内・外を交互にリヒート ねじりクセを形状記憶★ しっかりと熱を通して！ 細く毛束を取って巻く サイドは1ブロックを4分割
 サイドが巻き終わった状態 内・外を交互にリヒート ねじりクセを形状記憶★ しっかりと熱を通して！ 細く毛束を取って巻く サイドは1ブロックを4分割
 サイドが巻き終わった状態 内・外を交互にリヒート ねじりクセを形状記憶★ しっかりと熱を通して！ 細く毛束を取って巻く サイドは1ブロックを4分割

サイドはバックより細かく巻いて



Finish

ねじりテクで作る媚びな巻き下ろし



リング割で仕上げ！ トップか立ち上がった！ コテをベタッとくっつける トップの毛束を立ち上げる
 リング割で仕上げ！ トップか立ち上がった！ コテをベタッとくっつける トップの毛束を立ち上げる
 リング割で仕上げ！ トップか立ち上がった！ コテをベタッとくっつける トップの毛束を立ち上げる

トップを巻いて仕上げるよ

Arrangement of the hairstyle!!

レンジバリエ!

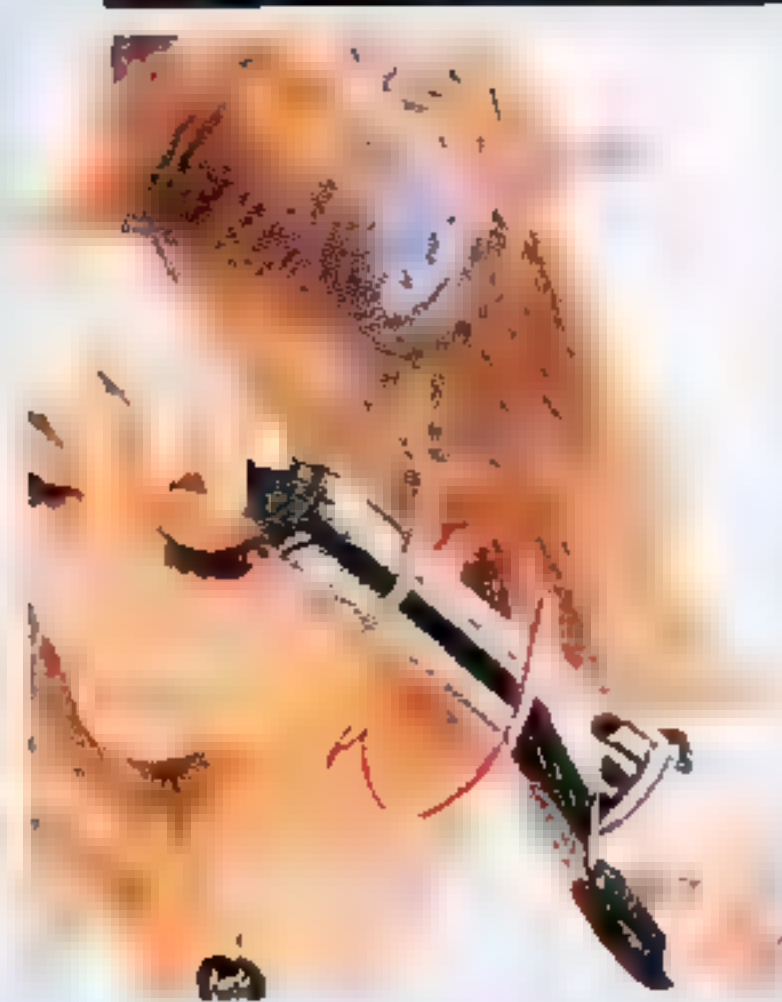
コテ1本だけでこんなに雰囲気を変えられるんです♥

arrange.01

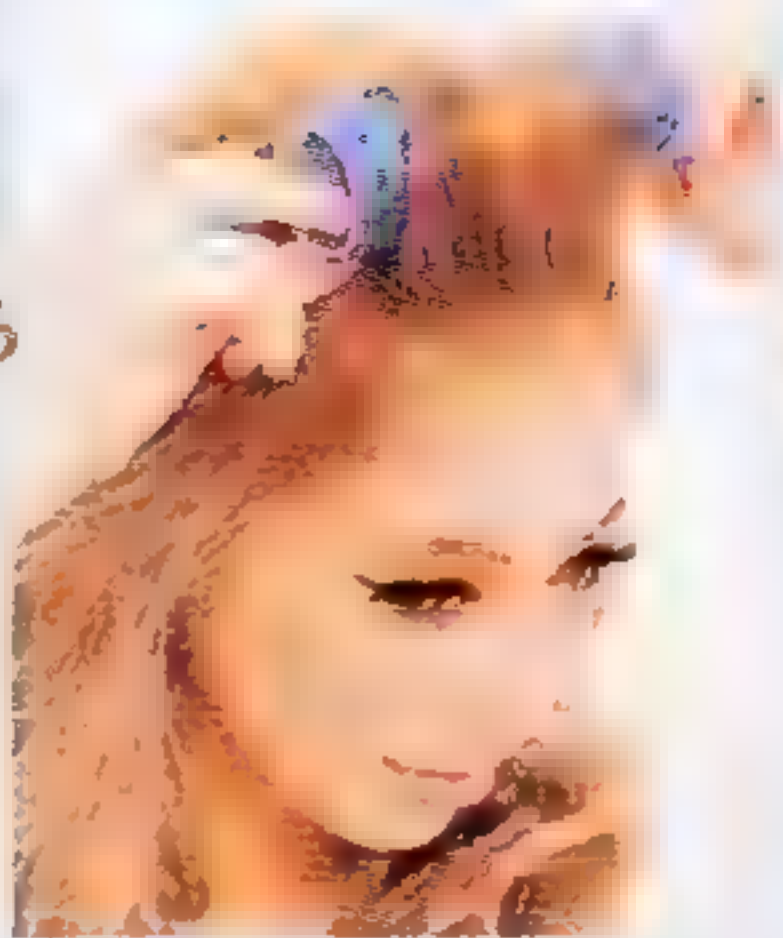
Sexyな魅力

ごくゆるる巻き

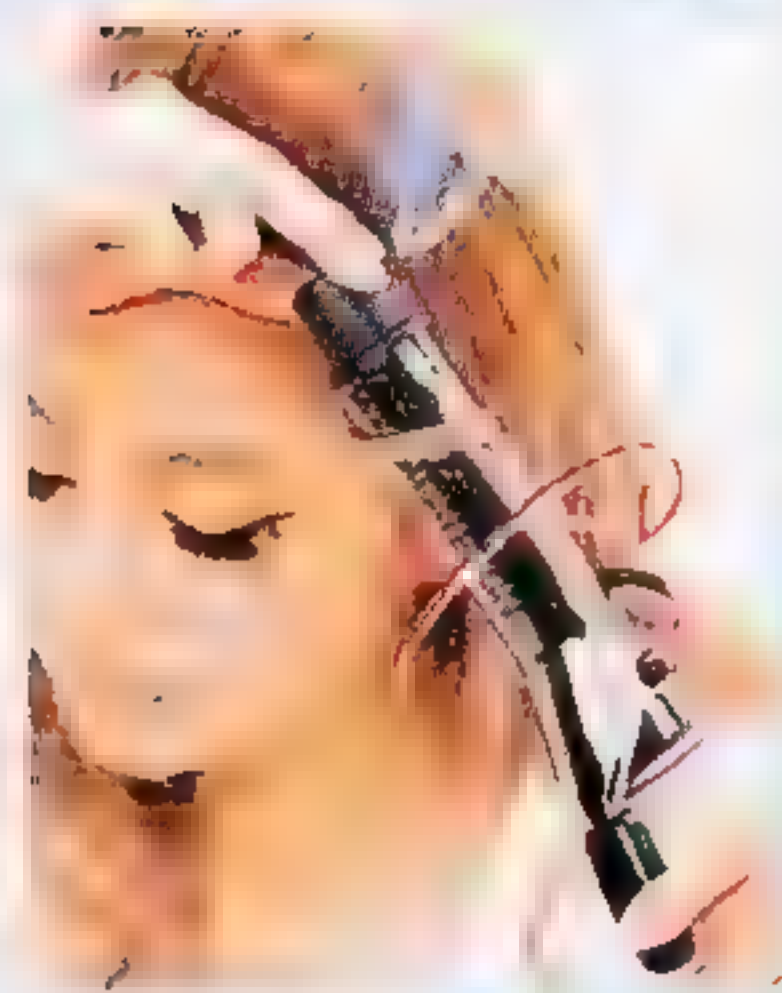
クセ毛風のゆるる巻きは姉だからこそハマるアレンジ。大人な色気が放出されて、なんてことないコーデもランクアップ☆



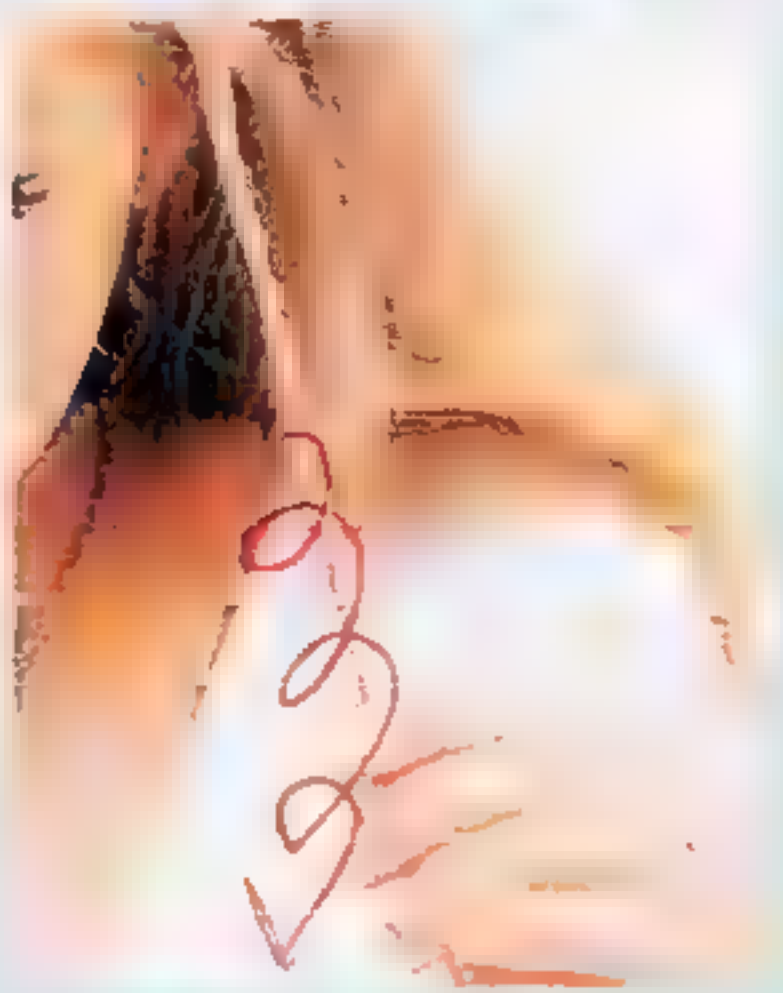
バックを巻いたら
サイドを巻く♪
②と③を繰り返して
バック全体を巻いたら、
サイドも同じ巻き方
で巻くよ。上下
2段に分け、下段は
内巻きにする☆



前髪に立ち上げ
を作るよ★
大きめのマジックカ
ーラーを、前髪に後
ろ向きにつける。ホ
ットカーラーだとカ
ールがつきすぎちゃ
うのでマジックが◎。



サイドの上段は
外巻きに★
サイドの上段は外巻
きにしておき、後ろに流
すよ。下段の内巻きが
強調されて、顔ま
わりが包まれるので、
シャープな印象に!



毛束をねじって
おくよ♪
コテに巻く前に、ひ
と巻き分の毛束をクル
クルとねじる。こう
することで、うね
るようなウェーブに
仕上がるよ♥



ブラシで巻きを
のばして★
全体が巻いたら、ク
ッションブラシで巻
きを伸ばして。手ぐ
しやコームよりも、
やわらかい質感が出
るからオススメ!



ねじれたまま
コテに巻く♥
ねじりが取れないよ
うに、コテに毛束を
巻きつける。ゆるさ
が出るように根元と
毛先は5cmほど逃が
して巻いて★

Point

顔を包み込む大きなカ
ールは毛先を逃がして
巻くことが重要☆。ひ
と巻きの量も多めに!

気どらずにいたい日の、リラックスモードスタイル★

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

Point

クールな印象にするな
ら、巻きをほぐしすぎ
ず束感を残してあげて。
細めのコテが◎だよ!

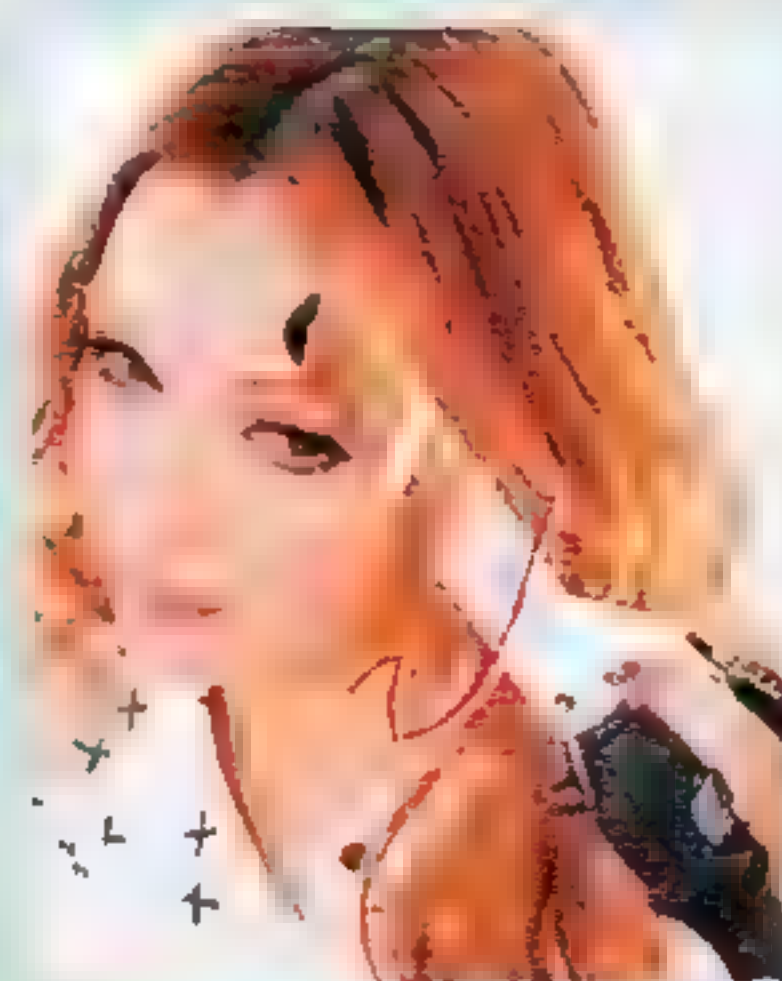
ただ者じゃない雰囲気出すならエッジ感で女っぽく

arrange.02

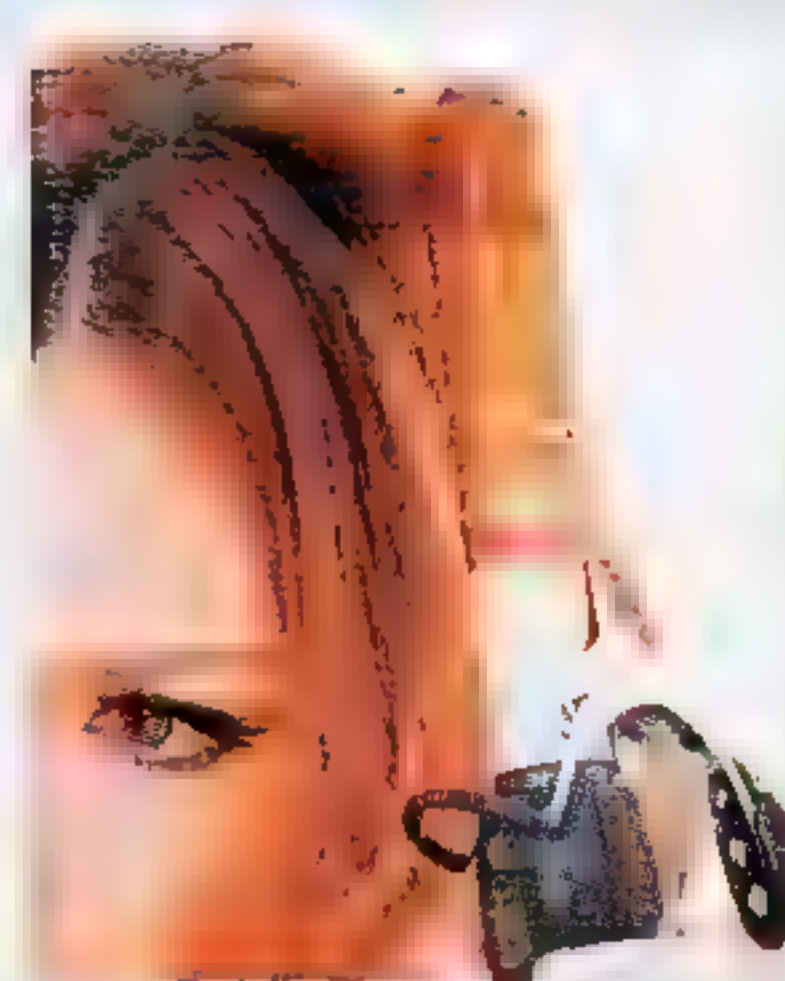
辛口コーデに相性◎

強めカール巻き

カール感をしっかり残したスタイルは、顔の印象が強まるので、
しっかりメイクのときや辛口コーデにお似合い★



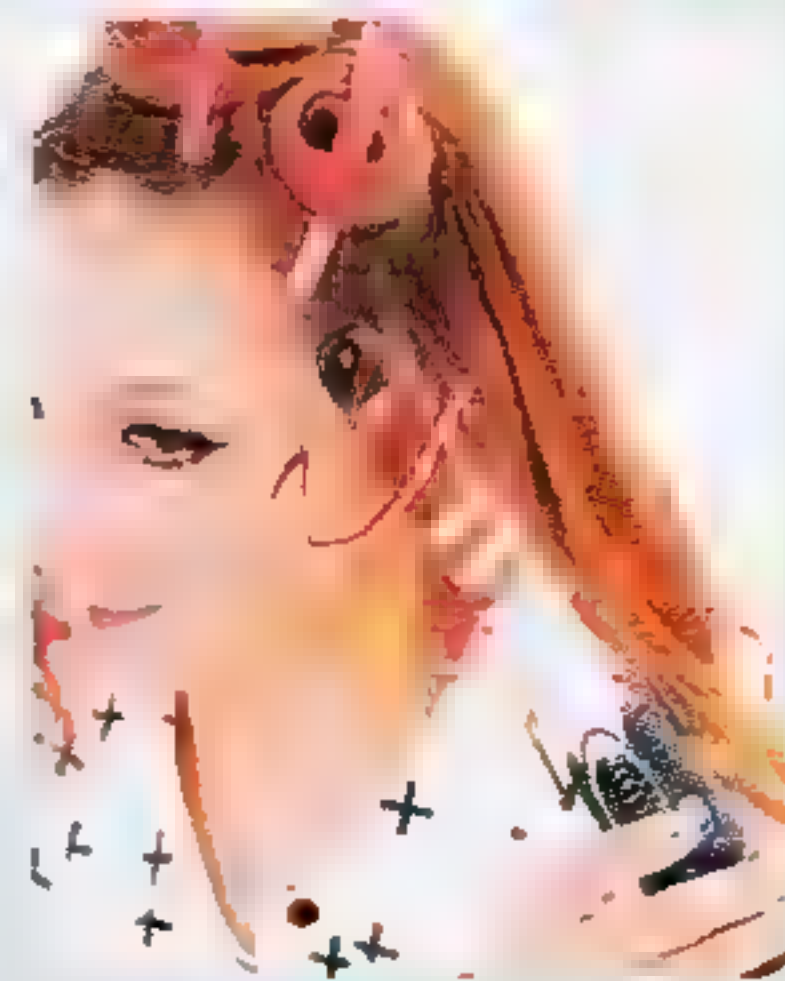
上段を目の横
から内巻きに
サイドの上段は、目
の横ラインからの内
巻きにするよ♥ こ
こは根元を少し空け
て巻くことで、輪郭
を引き締める!



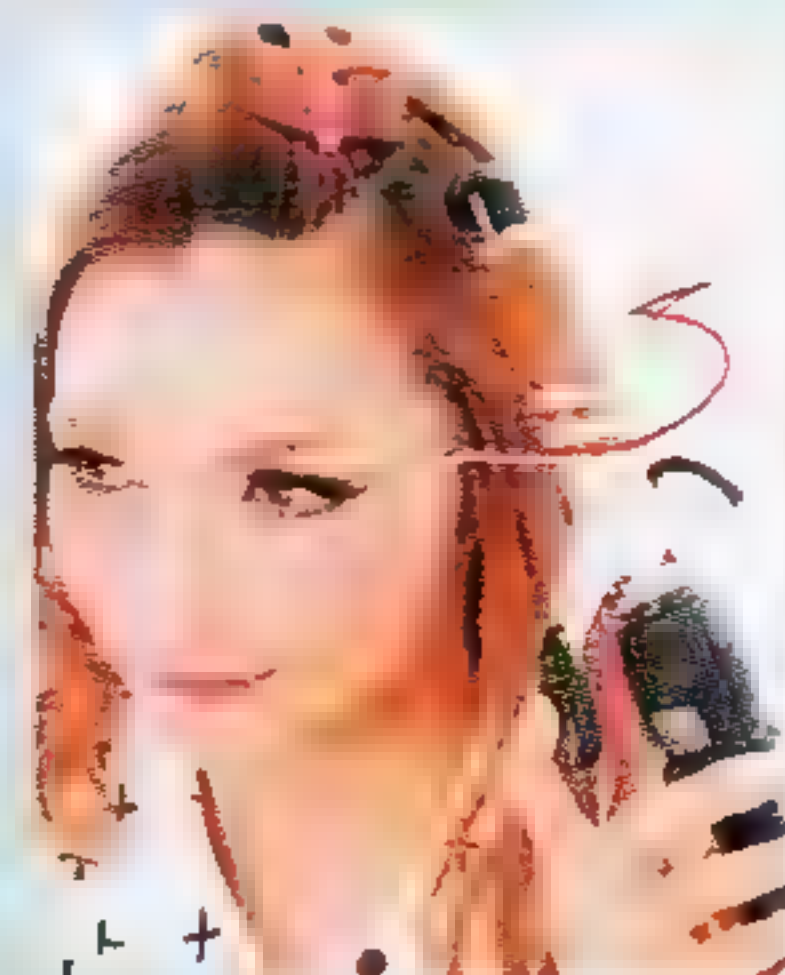
28mmのコテで
根元まで巻く
ちょい細めの28mm
のコテで巻くことで、
強めのカールがつく
よ★ 毛先から根元
までしっかり巻き込
んで熱を通してね☆



毛束をさいて
完成!
全体が巻いたら、毛
束をタテにさいてボ
リュームUPさせる★
ヨコではなくタテ方
向にさくことでカール
感が消えないよ!



サイドは3段に
分けて♪
バックをMIX巻きに
したらサイドを3段
にブロッキング。下
段を内巻きに。顔ま
わりを細かく巻くこ
とでカールを強調!



サイドの中段は
外巻きに★
続いて、サイドの中
段を外巻きにする。
コテをタテに持って、
しっかり根元まで巻
き込んで! 地肌に
近いので火傷注意。

主婦 & Tokyo Nadeshiko / ロガー
(32歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

Point

耳下までをストレートにすることで、くびれが生まれるよ♥ 毛先は巻かずに落ち着かせて♪

主張しすぎないウエーブで清楚な仮面の小悪魔に♥

チャイルドマインダー(27歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

Lesson.2

脱・マンネリの

巻き下ろしア

基本の巻き下ろしを覚えたら、コーデや気分に合わせてチェンジしてみて!

arrange.03

メンズ受けダントツ

あごラインできゅっとくびれたスタイルは、女性らしさNo.1のモテ巻き♥ やわらかいカールが男性の目を惹きつけちゃう♪

くびれ巻き



①
トップにふんわり感を。てっぺんの毛束を横長に取りコテを水平にして巻く。根元はギリギリまで、毛先は逃して。これでトップがふんわり♪



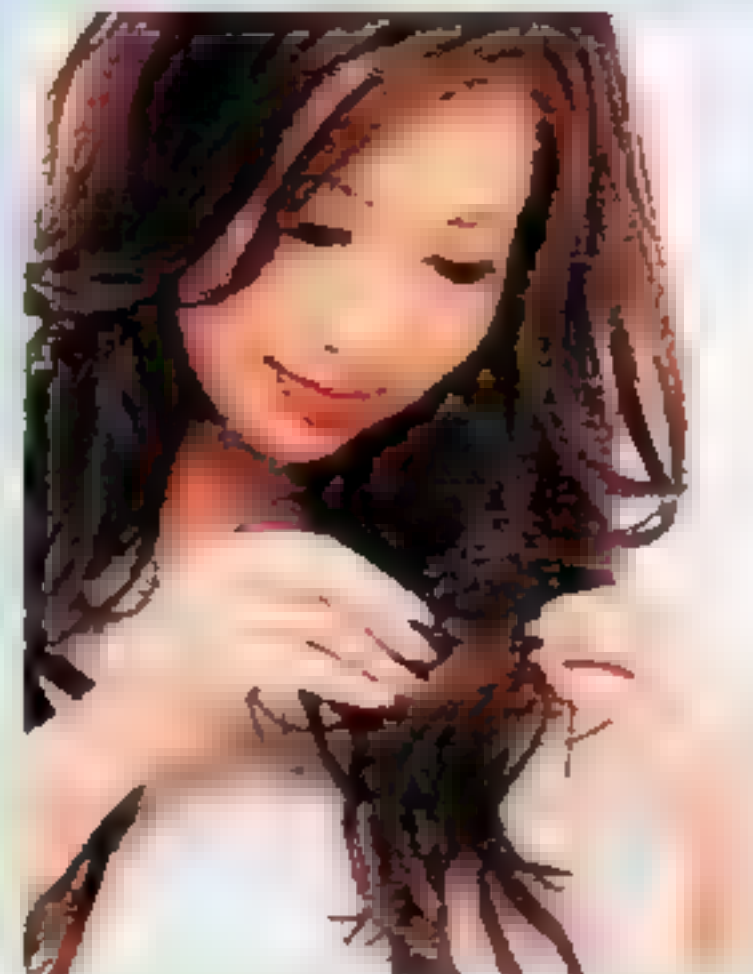
②
38mmのコテでゆる巻きに。バック全体をあごラインからのMIX巻きに。毛先を逃がし、コテを横にして大きめのカールをつけることがポイント★



③
前髪外巻きでほほを削る! 左右の前髪をひと束だけ取り、毛先のみ外巻きカールをつけて。ほほラインで外に流せば、丸顔が目立たないよ!



④
サイドは上下2段に分ける。サイド下段を、毛先を逃がした内巻きに。コテを輪郭と平行になるように持つことで、顔に沿うように毛束が流れるよ★



⑤
ふわふわにボリュームUP★カールを指で細かく裂いて、あご下部分にボリュームを出すよ! 最後に全体にスプレーをかけてカールをキープ★



⑥
サイドの外巻きでくびれ作り。②と同じくコテを輪郭と平行に持って、サイド上段を耳ラインくらいからの外巻きにしていね★ これでくびれが完成♥

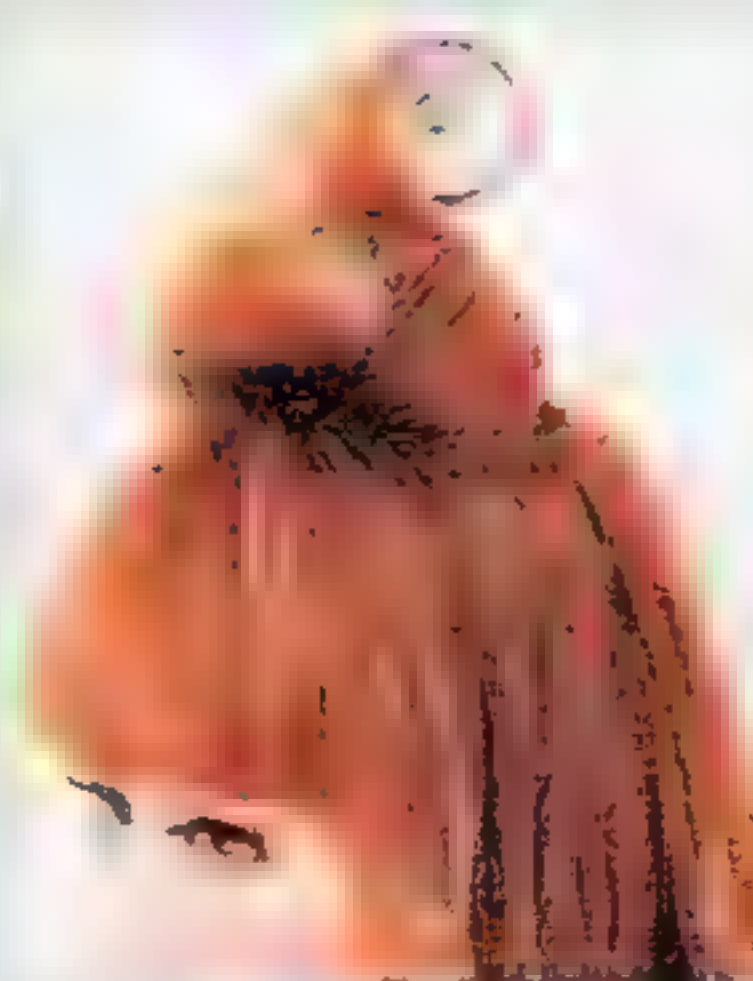
arrange.04

ボリューム巻き

綿菓子みたいなボリューム巻きは、ガーリーコーデに合わせてとことん甘く♥ 顔まわりが包まれるので、小顔効果もアリ★



①
サイドの上段は外巻きに。③と同じ角度でコテを持ち、サイドの上段を外巻きに。根元から毛先まで巻き込んで、熱をしっかりと通します★



②
トップを軽く立ち上げる。トップに太めのマジックカーラーを2個、平行に巻きつけます。軽くクセづけるだけなので、マジックカーラーで充分!



③
前髪にスキマを作ります。ストレートアイロンで前髪を流して、眉上でスキマを作ります。トップのカーラーを外して軽く逆毛を立てます♪



④
コテを横向きに持って巻く。バックの毛束をMIX巻きに。コテを横に持ち、毛先までしっかり巻き込んでカールをつけると、ボリュームが出ます♪



⑤
ボリュームを出して完成! 目の細かいクッションブラシで逆毛を立ててふわふわ感を出したら、キープスプレーを全体にかけてでき上がりです★

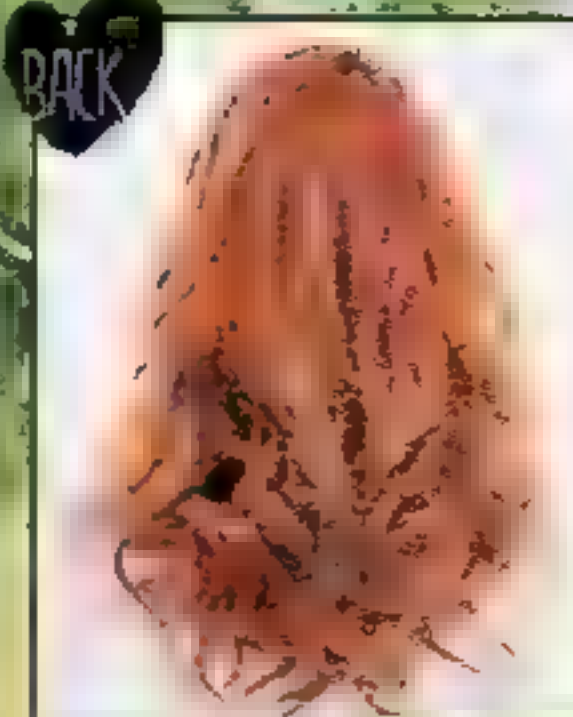


⑥
サイドの内巻きで小顔♥ サイドを上下2段に分け下段を内巻きにします。毛束が顔に沿うように、ここではコテはタテめに持って巻いて下さい!

Point

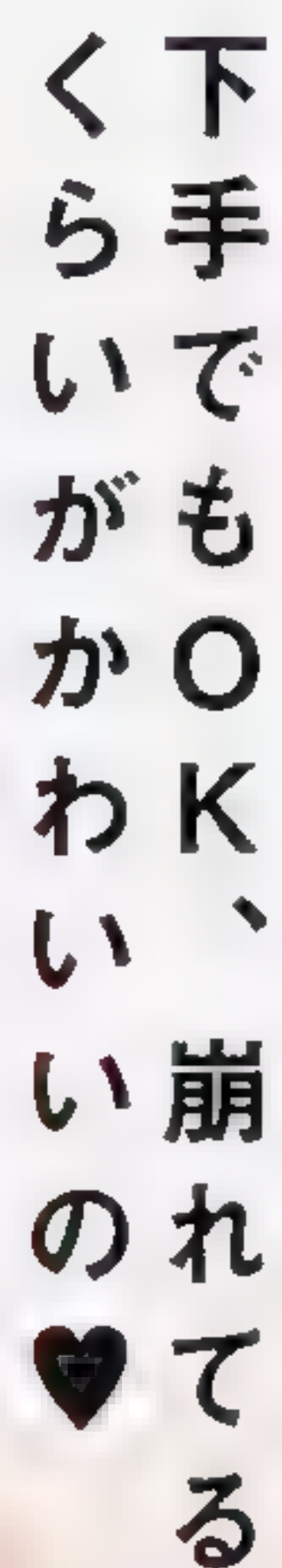
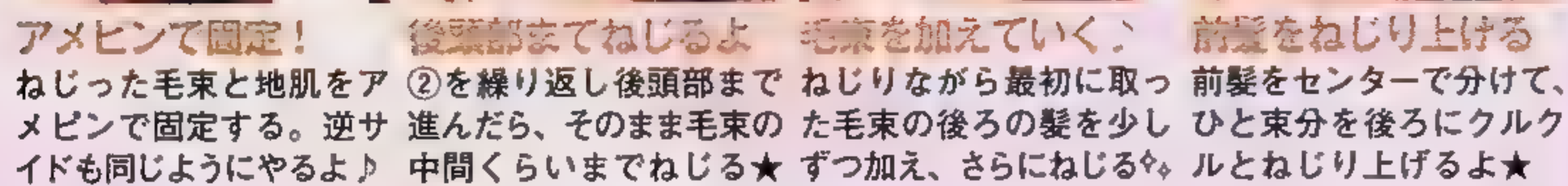
ボリュームを出したAラインは、トップのボリュームを抑えれば姉世代でも余裕でイケる♥

ママだって少女に戻れるクリミーカール♥

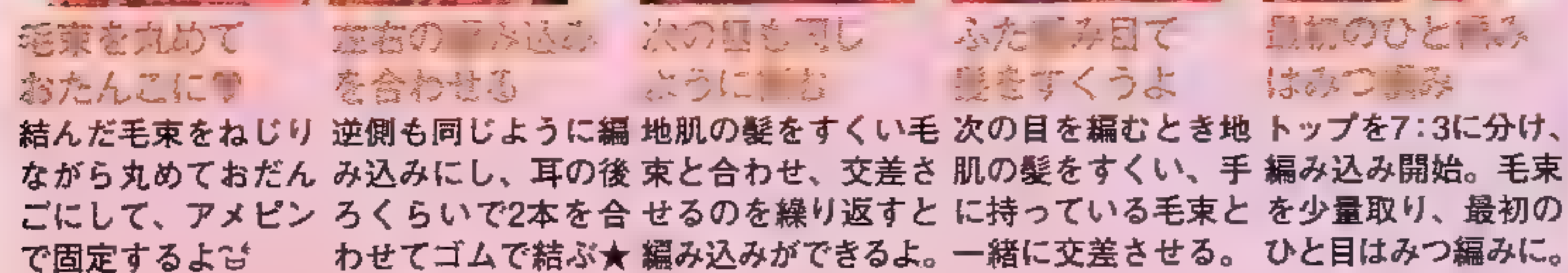
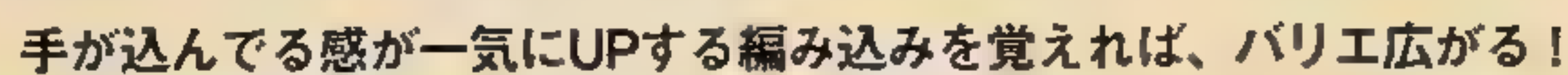


専属モデル(28歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

カンタンそうに見えて、キレイにできない「ねじり」テクを再確認！

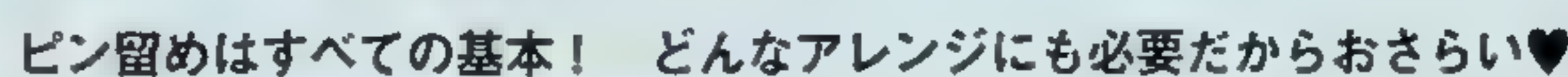


ライフスタイルプロデューサー
(32歳/東京都) 既婚・娘2人
宮下美恵さん



六本木Bar Lounge Amethyst代表
(28歳／東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

ねじり



ピン留め

ゆる巻きウェーブな
さざ波サイド寄せ♡

六本木R勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん



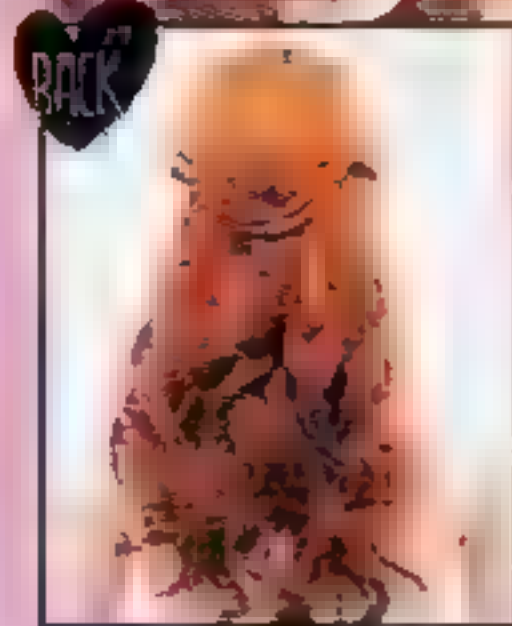
POINT
片サイドの髪を、地肌の髪を取りながら足までねじって、耳位置までねじってアメピンで固定。編み込み風に見えるけど、のち、カンタン

あえてゆるく結んで
危うげな魅力を★



POINT
あえて髪をたるませて、足で1つに結び、ねじりながらまとめておだんごに。ピンで固定したら、毛先を散らして無造作感を出す★

全方位から愛される
清楚系ハーフアップ♡



POINT
耳上の位置で細く毛束を取り、後ろ方向にねじって後頭部の中央でピン留めするよ。平行に2段作って、ひと手間かけた感を出して。

歯科医療事務(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

後れ毛が隠し味な
ツイストゆるだんご♪

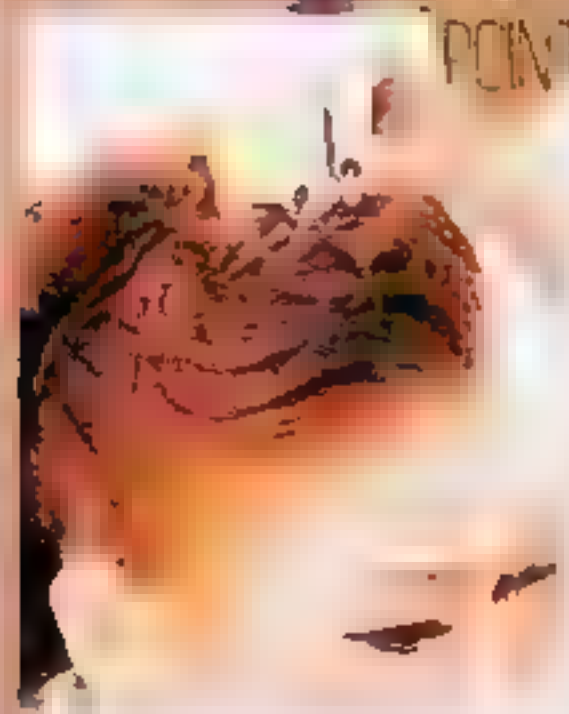
ライター&モデル
Nadeshiko
(33歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん



POINT
髪全体をざっくり2等分に。それぞれ2束に分けてねじったら、丸めておだんごにし、ピンで固定。2つのおだんごはくっつけてね♪

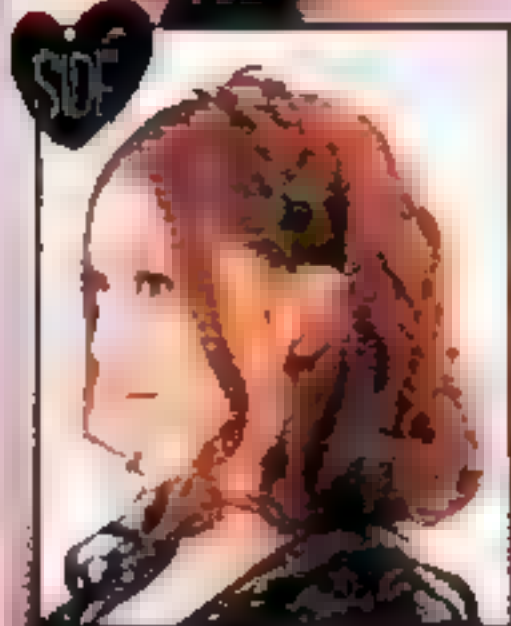
リフトアップも
できるイイ女系
ポンパUP★

ミナミBARCOCO Chino経営
(32歳/大阪府) バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



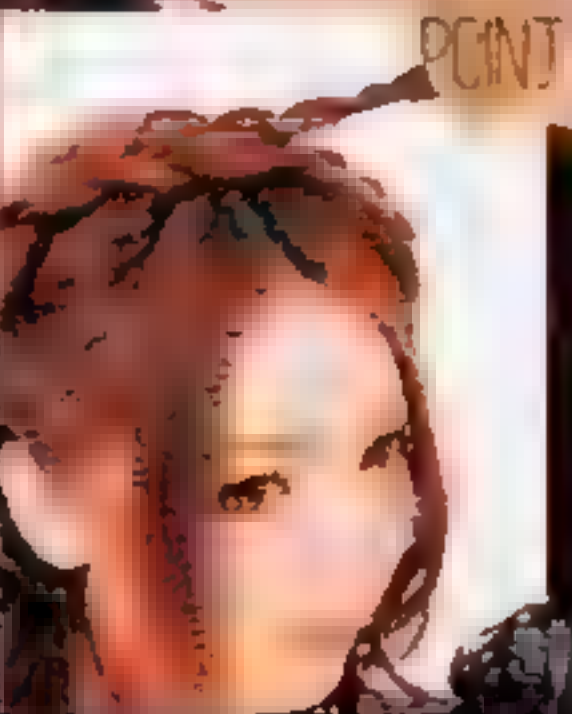
POINT
前髪以外全体をポニーテールに。前髪はゆるみつ編みにし、クルクル丸めてポンパ風にピン留め。指で毛束をつまんで少し引き出す♪

みつ編みカチューシャで
モテの王道を独占♡

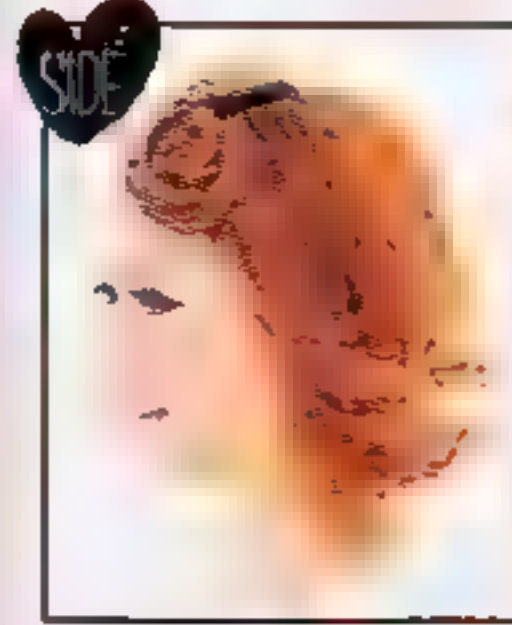


POINT
耳上の毛束でゆるめのみつ編みを作り、毛先を逆サイドに持って行って耳裏でピン留め。左方向のように作ってカチューシャ風に♡

ドレスプロデューサー
(27歳/東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵さん



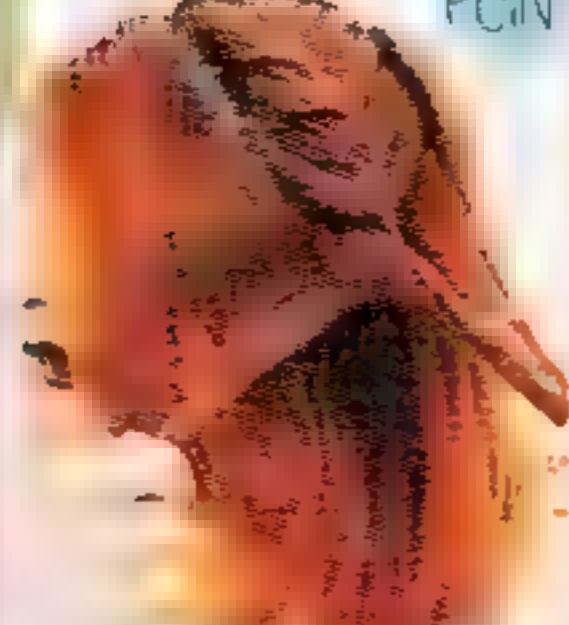
ざっくり感が大事
大人の編み込み流し☆☆



POINT
前髪&トップを9:1くらいに分け、編み込みを作る。目の上くらいまで編み込んだら残りはみつ編みにし、くると丸めてピン留め!

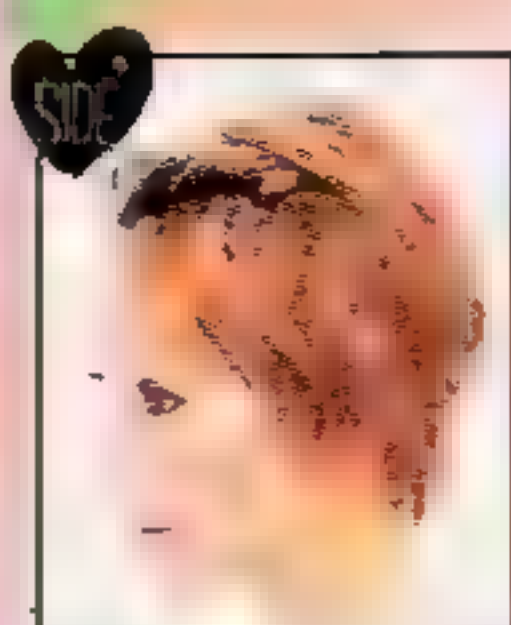
アクセサリデザイナー
(31歳/東京都) 独身・子供なし
本田和恵さん

こって見えるのに時短な
編み込み風をしめり



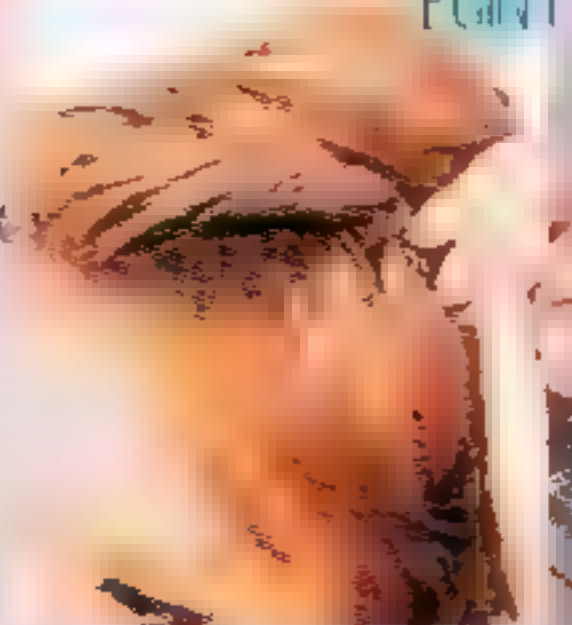
POINT
トップの髪を7:3に分け、地肌の髪を取りながらねじって編み込み風に。耳位置までねじったらアメピンで固定し、逆サイドも同様に。

ショートでも手抜きなし
アシメねじり上げ★



POINT
中央から少しズラした位置で前髪を取り、ななめ後ろに向かって地肌の髪を取りながらねじる。ピンで固定し、毛束を少し引き出す。

主婦(28歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん





Rosemont
SWISS



●取扱店● 伊勢丹新宿本店本館1Fアクセサリーウオッチ 03-3352-1111/HIROB BC SALON 店 03-6418-0071/HIROB 丸の内店 03-5224-8666/HIROB ルミネ新宿店 03 5908 2680/HIROB ルミネ横浜店 045-444-3381/HIROB
名古屋パルコ店 052-238-2075/HIROB ルクア大阪店 06-6151-1258/オベーク ギンザ 03-5250-1184/オベーク 丸の内 03-5220-6655/オベーク キョウト 075-229-8701/オベーク オオサカ 06-6348-8040/オベーク 広島 082 246-6501
SHIPS 札幌店 011-241-4358/SHIPS 仙台店 022-298 6571/SHIPS 大宮店 048-631-0175/SHIPS 有楽町店 03-5252-7748/SHIPS 新宿店 03-5379-6663/ship little black ルミネ新宿店 03 5324 2551/SHIPS 横浜店 045-290-5128
SHIPS 名古屋店 052-259-7811/SHIPS ディアモール大阪 WOMEN'S 店 06-6343-6085/SHIPS 藤井大丸御旅店 075-255-0550/SHIPS 西宮ガーデンズ店 0798-62-4144/SHIPS 岡山店 086 801 5098/SHIPS VIORO 店 092-752-7241
TICTAC (お取扱い店舗のお問い合わせは、チックタック恵比寿プレスルーム 03 3449 8462 へ) 株式会社ヒークス 恵比寿ショールーム 03-5778 3260

輸入元：株式会社ヒークス 〒150-0011 東京都渋谷区東 3-16-5 サンパーク恵比寿 302 03-5778-3260
RS#7N-01 ¥38,850/RS#21-03 ¥36,750/RS#21-05 ¥39,900

FASHION

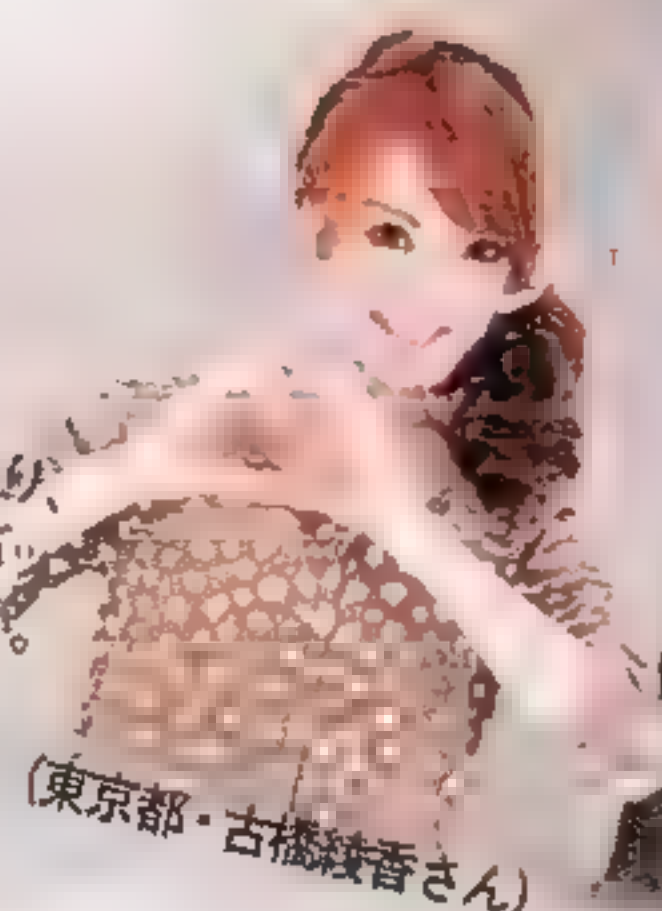
トップスやアウターにこだわるよりも、お気に入り小物をひとつ持つておくのが自分流オシャレを作るコツ♡ みんな黒を重宝してた♡

ヴィトンのストール



365日、いろんな場面でフル活用できて神!!

大判なモノグラム柄のストール。首に巻いたり、肌寒いときに羽織ったり、荷物が多いときにバッグの上にかいたり。超便利♡ 60,000円くらい。



(東京都・古橋綾香さん)



TOM FORDのサングラス

ニット帽にもキャップにも合う♡ 帽子好きには神!!

レンズが大きすぎなくて帽子をかぶったときにバランスがちょうどいいの♡ 存在感があるからアクセとしても使えて便利★ ハワイで\$380。



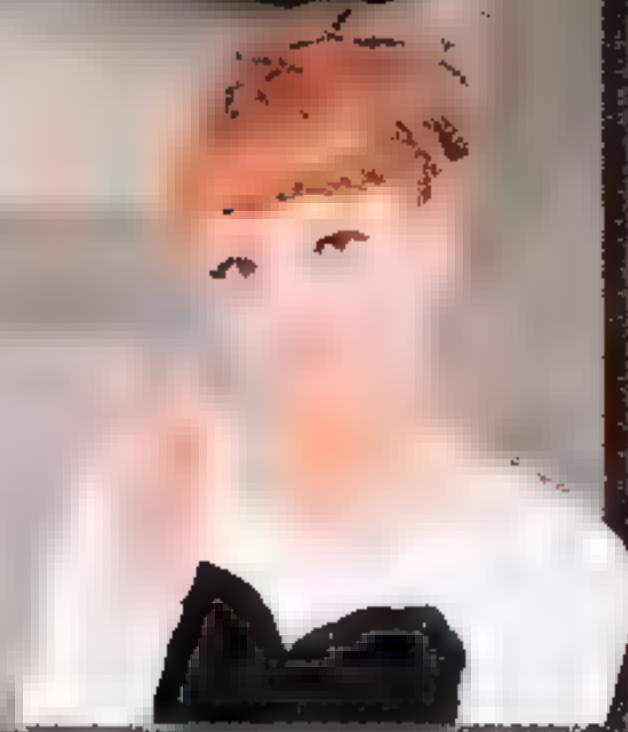
(東京都・神河ひかりさん)

CHANEL
マトラッセ



かわいい服装にもデニムにも似合って神!!

サッと肩にかけて両手が空くバッグはママの私には扱いやすく重宝してます♡ ミニマトラッセも持っているけど愛用しすぎてボロボロ(笑)♡



(滋賀県・けいこ)

ファッション・コスメ・いろいろ編

これさえあればオシャレには困らない!!

お姉さんの美をつくる

神アイテム♡

キレイでいるために、みんなとおきの一品を持ってた! 服装もメイクもこれさえあれば“私”が完成、というこだわりアイテムをご紹介します。出費を惜しまずお気に入りの一品を買うのが美への近道♡ PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Haruka Noda

ヴィトンの
ぺたんこブーツ



ぺたんこでも高級感が
出てコーデの神!!

モノグラム型押ししたムートンブーツは10万円くらい。こってりしたデザインでも女らしく見えるのはさすがヴィトンです♡ 染チン♡



(愛知県・鈴木さなみさん)

ニットポンチョ



3wayで使える
便利さは神!!

ポンチョとしてはもちろん、マフラーとしても膝掛けとしても使えるニットのストールはあると超便利。Honey mi Honeyで購入♡



(東京都・金本かすみさん)



デニム
ショーパン

季節なんて関係ない!!
冬だろうが夏だろうが神!!

合わせるものによって普段着にもオシャレ着にもなるデニムのショーパンはなかったらどうしていいかわからない!! これはSLYで。



(千葉県・渡辺かなえさん)

黒スキニーパンツ



ほぼ毎日履いてるくらい
使い勝手が神!!

今年っぽいレイヤードスタイルにもシャツコーデにも黒スキニーは欠かせない!! SLYで5,000円くらいで買ったよ。動きやすい♡



(東京都・杉山佳那恵さん)

◇C◇O◇S◇M◇E◇

お姉さんたちの顔を作ってくれる万能コスメ♥ 普段知ることのできない隠れた神が潜んでる☆

みんな自分に合うものを見つけ出してたよ!

CHANELのアイライナー



これ1本でもアイメイクが完成しちゃうくらい神!!

ル・クレイヨンコールの描きやすさと上品な黒さはなかなかない♥ 描いた!って感じがしないのに目をちゃんと引き立ててくれる☆

(東京都・古橋綾香さん)

エスティーローダーのコンシーラー



ハイライト代わりとしても使えるマルチな神!!

クマやシミ隠しに抜群☆ 薄づきなのにしっかりカバーしてくれるよ! 鼻筋にのせると鼻がスッと高く見えるところもお気に入り♥

(東京都・水野佑香さん)

カバーマークのファンデ



ソフト<ES>パウト ¥3,675 (別途レフィル¥2,520) /カバーマーク

肌の調子が悪くてもカバーしてくれる神!!

長く愛用中♥ カバー力があって肌がツルンとして見えるよ! お粉代わりにもOKでお化粧直しにも使えるし、マツト具合が好き♥

(東京都・早川沙世)

ハワイのスキンケア



ハワイには保湿力の高い製品が多くて神!!

ProBiosの美容液は1回使っただけで肌にハリが出てこれがないと寝られない! 右はEGYPTIANのクリーム。全身に使えて肌プルプル♥

(東京都・神河ひかりさん)

ORBISの化粧水



[右上] アクアフォー スローション ¥1,570、[中央] アクアフォー スエキストラローション ¥2,100、[左] ホワイトニングローション ¥1,890 / すべてORBIS

どの化粧水も絶対にハズレがなくて神!!

化粧水はバシャバシャたくさん使いたいののでプチプラ派。ORBISはお手頃価格なのにどれも肌によく浸透するし効果もあって満足です♥

(滋賀県・けいこ)

ヒフミド スキンケア

体調不良で敏感な肌のときにも使えて神!!

疲れた肌にもこんなに浸透するスキンケアアイテムは他にない♥ クリームはふわふわなつけ心地だし、全体的なやさしさが好き♥

(東京都・SATOKOさん)

ヒフミド モイスタローション ¥3,150、ヒフミド クリーム [2g] ¥4,200、ヒフミド リフティングエッセンス ¥7,140 / すべて小林製薬

ヴィクトリアシークレットのスキンケアシリーズ



[右上] ボディローション エンドレスラブ [上中央] ボディスクラブ シンブリープレスレス [左上] ボディミスト ラブスベル (限定) [中央] ハンド&ボディクリーム サッチアフリート、エンドレスラブ、アクアキス [左] ハンド&ボディクリーム ピュアセダクション (限定) [左下] ボディローション ピュアセダクション、シークレットチャーム [右] ボディバター アンバーロマン、シークレットチャーム各 ¥1,260 / すべてVICTORIA'S SECRET (輸入JP)

香りの強さも持続性も男性ウケも神!!

ヴィクシーのボディケアグッズは香りには慣れてなくて大好き♥ 特にボディミストが好きで小さい容器に詰め替えて持ち歩いてるよ!

(東京都・金本かすみさん)

Misako携帯セット (筆5本セット、別途ポーチ付) ¥20,370 / 白鳳堂



白鳳堂のメイクブラシ

化粧ノリも肌触りもふわふわになって神!!

このブラシに出会ってから化粧のノリがすごく良くなって、色んなブラシを少しずつ集めてます♥ 肌触りも良くて気持ちいいよ!

(東京都・若林奈緒さん)

ドンキのつけま



Nature is LovelyのY-2が神!! Y-2を下まつげにつけてる♥ ほどよく目尻側の毛が長くなって、キレイなネコ目になれるよ! 値段も安いからガシガシ使えて◎

(東京都・MERIさん)

Ravijourの下着

Spring Flowerブラ
セット(PINK) ¥6,
825、レーシーグラ
マラスブラセット(O
RANGE) ¥6,195
／ともにRavijour

ユニクロ カップ付きインナー

胸の形をキレイに
見せてくれて神!!

楽チンなのはもちろん、胸の形がキレイに見
えるカップがついて体のラインがキレイに
見えるの♡ ブラの上から着ると盛れるよ♡

(大阪府・家村マリエさん)

着心地が良く、
しっかり盛れて神!!

何度洗濯しても型崩れしない!! しっかり盛
せて上げれるから胸がキレイに見えるしな
により盛れる♡ もちろんデザインも好き♡

(東京都・美咲さん)

クレイツのコテ

イオンカールアイロン26
mm ¥8,925、38mm ¥9,4
50／ともにクレイツ

しっかり巻けるのに
傷まない、髪が神!!

190℃まで出るから巻きがキレイに速く作れ
ます♡ このコテは特殊な加工がしてあるか
ら髪も傷みにくくて毎日使っても大丈夫★

(東京都・若林奈緒さん)

17デニールのストッキング

女らしさを求めるなら
17デニールが神!!

脚が透けて、細くセクシーに見える17デニ
ール♡ 安物は編み目が粗いから最低1,000円
以上のものを。このタイツはランパンです♡

(東京都・水野祐香さん)

h&sのシャンプー

プチブラなのに髪が
きしまなくて神!!

シャンプーとコンディショナーセットで1,00
0円以下で買える手軽さなのにさらさらな洗
い上がりで大好き♡ 香りもさわやかだよ♡

(東京都・山上紗和さん)

リエンドのインナー

1枚でもトップスとして
着れるデザインが神!!

ベアトップにはなかなかないウエストがくび
れたデザインがツボ♡ カップがついて胸
もキレイに見えるし、丈も長くて使いやすい♡

(東京都・古橋綾香さん)

Saluteの 下着

[右]ブラジャー BTJ-
482 (BL) ¥8,190~、
ショーツPTJ-782 (BL)
¥4,200 [左]ブラジ
ャー BTJ-482 (BE)
¥8,190~、ソング (T
バック) ショーツ PT
J-482 ¥4,515/すべ
てWコール

ゴージャスで上品な
デザインが神!!

大人っぽくてセクシーさもある、こんなに贅沢
なデザインは他にない♡ 胸の形もキレイに
作ってくれるし、パンツの履き心地も最高だよ♡

(広島県・青木りなさん)

アスカのマニキュア

ビューティーミッション
カラーゲルネイルケアマ
ニキュア (上から) ビーチベ
ージュ、プリマ、プリンセ
スピンク各¥1,280/すべ
てアスカコーポレーション

ニオイもダメージもない
美容成分入りで神!!

このマニキュアは美容エキスが入って爪
やさしいどころか、塗るとネイルケアがする
の♡ 爪がかわいくもなってる石二鳥♡

(東京都・藤本智子さん)

ティアモのカラコン

自然に見える145
ヴィジブラウンが神!!

カラコンしてます! って感じにならず、自
然になじむからお気に入り♡ 他にない模様
のレンズでこれじゃなきゃ無理。長年愛用中★

(東京都・Enaさん)

VARIOUS

美の土台となるアイテムが集結♡ ここがキレイじゃなきゃ着飾っても安っぽく見えちゃう! ケチらずお金をかけるのがお姉さん流♡



姉の肌トラブル処方箋

注射とかレーザーとかいいっぱいありすぎて、何歳でやるのが効果的かもわからない。だからビューティークリニックで聞いてきました!!

※この表は基本的にわがクリニックでのメニューをもとに、値段は顔を基準に換算しています。そのため、他のクリニックでは施術名、価格が異なる場合があります。

サーマクール ★たるみ改善

RFを肌の表面にあてるだけでリフトアップできる機械♡ 効果が出やすい分高額♡

韓国美容針

★シワの改善、美肌効果

たるみやすいフェイスラインを中心に、溶ける糸を入れてかんたんリフトアップ♡



私は韓国美容針をやってきたよ♡

マドンナアイリフト

★目尻のシワ、たるみ改善

高周波を照射することで、重くなったまぶたもスッキリ♡ 若かった頃の目元に戻ることができる♡

肝斑レーザー

★シミそばかす、肝斑を除去

肝斑やシミにあてるだけで、数回治療すると少しずつシミが薄くなり美肌になっていくよ♡

フォトフェイシャル

★シミの除去

肌の上からあてるだけの光治療★ シミがとれるのはもちろん、美肌効果もある♡



木村美和子先生

お姉さんになるにつれ出費がかさむ♡

リデンシティ2

★シワを改善

ヒアルに、より美容成分が入ったバージョン♡ 柔らかいから、よく動く目元にピッタリ★



私はリデンシティ2を目元にやってきました♡

アンチエイジング用ボトックス

私はタイタンをやってきたよ♡

タイタン ★リフトアップ

皮膚の上からあてるだけの簡単リフトアップマシン。同時に肌にハリや潤いも与えてくれる♡

★リフトアップ、シワを改善

眉間や目尻の放射状のシワに効果的★ ダウンタイムがないからサクッと行けるのが魅力♡

うるおい注射 ★ハリを出す

頬がコケていたり、ほうれい線が気になるときなど、お疲れ顔に♡ ヒアルに似てる★

毛穴引き締めレーザー ★毛穴を小さく

黒ずみや毛穴の開きか皮脂か、本人の症状に合わせてピーリングやイオン導入を使い分け★



私はうるおい注射と夢のリフト♡

まずはこの表を
ごらんください!!!

オススメの年齢と
値段で施術を分別♡

35歳

この表の見かた♡

右に行くほどお姉さん向き、上に行くほど値段が高い施術ってこと♡ 施術名の下★マークの部分は、特に何に効くかの説明なので併せて確認してみてください♡

スーパー美白点滴 ★美白、シミそばかす防止

うっかり焼けちゃったときにオススメ★ 日焼けで乾燥した肌を潤してくれるお助け点滴♡

リフトテクレーザー (目元のたるみ)

★目元のたるみ、シワ改善

昔より重くなったまぶたや、目尻のシワを改善★ レーザーをあてるだけだから早いし痛くない♡

疲労回復したいときに♡ 数千円で打って短時間で済むので気軽に打てるのがポイント♡

ニンニク注射 ★スタミナ



鈴木愛美さん

点滴、注射系はサクッと行ける♡

値段高

わかばクリニック
工藤さやか院長



アフアーム

★毛穴、ニキビ跡

ニキビ跡のボコボコや
毛穴の開きにも効果の
ある最新レーザーで、
肌にハリも出てくる

小顔ボトックス

★エラの縮小

エラを気にしてるコにおススメの施術★ エラ
がスッキリすれば自然と小顔に見える♡

小顔ウルティマ

★リフトアップ

顔の表面からあてるだけでリフトアップできる
♡ フェイスラインが締まれば小顔にもなる♡

プチ鼻ヒアルロン酸

★鼻の形成

メスを入れずにできて、なおかつ即効性があるから整形に
抵抗のあるコにもオススメ♡ ほぼダウンタイムなし♡

メソセラピー

★部分ヤセ

脂肪細胞を破壊する注射★ ボリュームダウン、
セルライト、妊娠線、肉割れと目的別に選べる♡

ヒアルロン酸注射

★シワ改善

他にも涙袋や唇のボリュームアップにも使われ
る♡ ダウンタイムもないので気軽にできる♡

私はヒアル
ロン酸とイデバエ♡



ヒアルは
定番人気♡



谷和香さん

小顔クイックメソ

★顔の脂肪を除去

顔についてる余分な脂肪をオフしてくれる♡ たるみからくる
エラ張りさんや二重アゴが気になる方は是非やってみて♡

目パッチリボトックス

★デカ目

目周りにボトックスを打つと、パッチリした大きい瞳になりま
す♡ 目が細いコにおススメのお手軽施術だよ♡

15000円

25歳

ケミカルピーリング

★ハリ、ツヤアップ

古い角質を除去する
から、肌荒れやアン
チエイジング対策に
も有効♡ ニキビが
できにくい肌になる

無痛なのにヒアルロン
酸の美容成分を肌の奥
深くに浸透♡ 痛くない
、ツラくない施術♡

メソフェイシャル

★くすみ除去



私はメソフェイ
シャルを体験♡

クリスタルピーリング

★毛穴ケア

肌にいい成分だけを使ってるから、どんな肌の人でもOK★
定期的に行なうと肌荒れしにくくなっていくよ♡



石井清加さん

私はクリスタ
ルピー
リング♡

Pフェイシャル

★シミ、美肌

光治療だから、熱さや痛みが少ない★ シミにはも
ちろん、肌のトーンアップにもオススメ♡



私はPフェイ
シャルを体験♡

金山りかさん

ニキビ用レーザー

★ニキビ除去

ニキビとニキビ跡の色素沈着を除去するコース♡ ニキビ
がくり返しできる人にオススメしたい施術♡

エルコーニア

★部分ヤセ

脂肪細胞を痛みなく破
壊するレーザーメソセ
ラピーを併用すると◎
♡ 約20分で終了★

シミ用レーザー (ポイント)

★シミの除去

大きなシミにはピンポ
イントで除去できるレ
ーザーが◎★ かさば
たになってとれるよ♡

ビタミン点滴

★美肌、疲労回復

数千円でサッと受けら
れる身近な施術♡ だ
るいときや風邪をひい
たときにやると元気に
なったりするよ♡

ダイエット点滴

★やせやすい体質に

脂肪を燃焼しやすい体質にしてくれる★ 定期
的にやる方が効果が出やすいのでオススメ♡

美白点滴

★美白

外からの美白化粧品だ
けじゃ追いつかないと
きはコレ★ 定期的に
やると透明感のある肌
に変わっていくよ♡

プラセンタ注射

★美肌

肌のトーンが上
がって美肌に♡
肩こりにも効果
アリ♡ 細胞レ
ベルの若返りが
期待できるよ♡

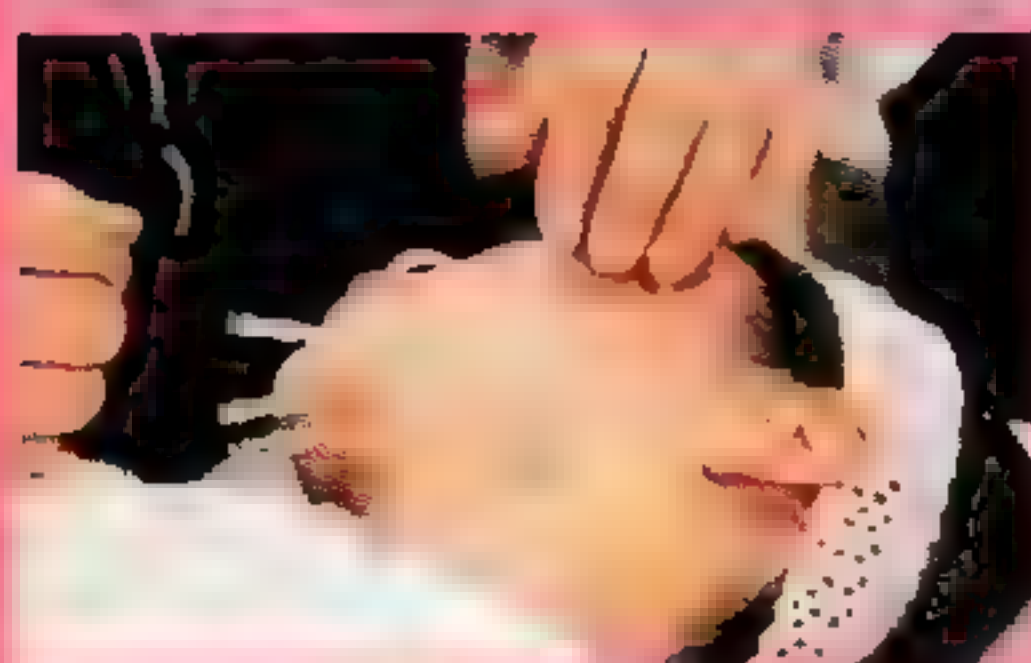
値段低

これらをふまえた上で、
実際に悩める姉たちが
施術に行ってきたよ♡



Enaさん

アキュパンクチュアリフト



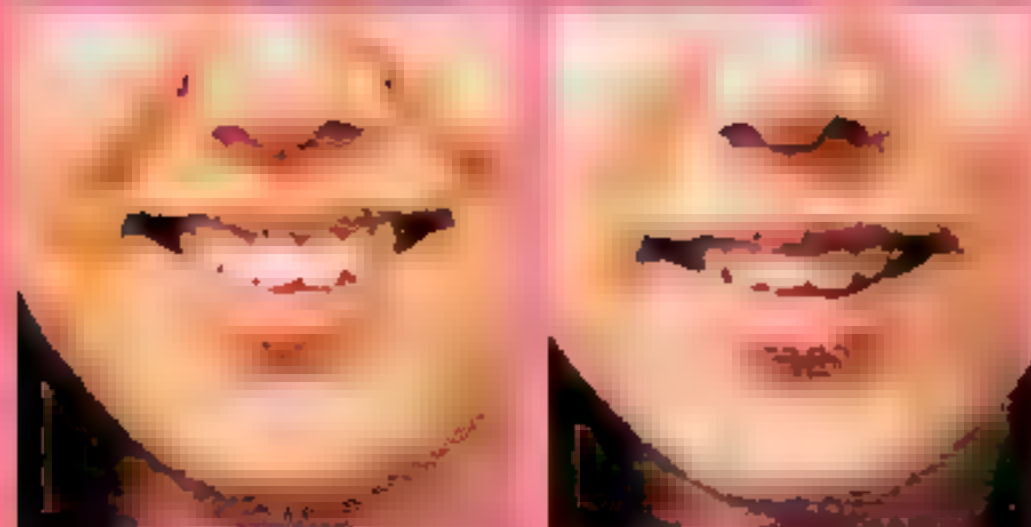
特殊な美容鍼で肌のツボを刺激しつつ、糸を挿入してたるみを引き上げる施術。2週間間隔で2、3回やると効果大。

1回¥192,000(80本)

肌のハリ改善、たるみ、毛穴

1. 2週間で治まる赤み、内出血が出る場合あり

スマイルボトックス



After Before

印象が悪く見える下がった口角は、ボトックス注入でキュッとあげることができる。持続期間は約4〜6ヵ月間。

¥40,000

への字口、眉間のシワ等

腫れ(翌日には治まる)

冷凍脂肪溶解フリーズファット



50分間寝てるだけで脂肪細胞を破壊してくれる最先端のマシン。麻酔不要で行なえるくらい痛みがないから安心だよ。

105,000円→88,000円(姉ageha読者限定)

腹部、脇腹、二の腕、背中、もも

なし

IPLフォトフェイシャル+イオン導入



気になる肌トラブルに合わせて光の波長が変えられる。お姉さんになるにつれて増える肌の悩みはコレで解決。

34,600円→12,600円(姉ageha読者限定)

シミ、くすみ、シワ、そばかす、ニキビ、赤ら顔

なし



After

Before

この撮影をしたのは施術直後だから、シミには特に変化なし。ただメイクノリは前よりも格段よくなった。昔焼いてたせいでシミが出てきたりもともと目の下にそばかすみたいなのがあったんだけど、それが巨大化してる。

Pフェイシャル+ナノ化トレチノインクリームって?

シミの他にもくすみ、肌のハリ、毛穴にも効くPフェイシャルをやった後、自宅で2カ月くらいトレチノインを塗るとより美肌に。



エステ勤務(27歳/埼玉県) 独身・子供なし
金山りかさん

25歳~28歳のお悩み
1位

肌のターンオーバーを促して肌荒れ知らず
シミにはPフェイシャル+
ナノ化トレチノインクリーム



伊藤哲郎先生

施術料: 1回25,000円(Pフェイシャル)
16,500円(N-トレチノインシリーズ3点セット)
施術時間: 約20分
注意事項: 施術直後は日焼け止めを。



港区六本木6-6-9 ビラミデ2F ☎0120-225-347 ☎10:00~19:00 無休 HP: <http://www.biyoug.eka.com/>



ジェルを塗ったら機械をあてていくよ。目をガードしてるからまぶしくないし痛みもほほない。脱毛のほうがよっぽど痛い(笑)。

肌のターンオーバーを促進するホームケア

- ① N-トレチノイン
 - ② C-クリーム
 - ③ マリアンナHQエッセンスメソッド。
- 塗るのは夜だけ★要冷蔵だよ



主婦(27歳/東京都) 既婚・娘1人
谷和香さん

25歳~28歳のお悩み
2位

ファンデが溜まるイヤな溝を即刻なくす!!
ほうれい線には
ヒアルロン酸+イデバエ



After

Before

自分の中で劇的なくらい口角が上がった。これは直後からわかった。ほうれい線も薄くなったしなかなか満足。ここ最近たるみが気になってきた。たるんだせいで、ほうれい線が出てきたし。あとこの日は肌荒れてた。

ヒアルロン酸+イデバエって?

おなじみヒアルは肌にハリを与えてシワをなくしてくれる。イデバエもシワに効くんだけど、たるみ改善や毛穴ケアにも効果的。

麻酔クリームを塗ってからヒアルを注入。チクッとする程度痛みもあんまりない。

ヒアルよりも粘り気のある薬だから、正直ちょっと痛かったかな。細かく入れていくよ。



主婦(27歳/東京都) 既婚・娘1人
谷和香さん

25歳~28歳のお悩み
2位

ファンデが溜まるイヤな溝を即刻なくす!!
ほうれい線には
ヒアルロン酸+イデバエ

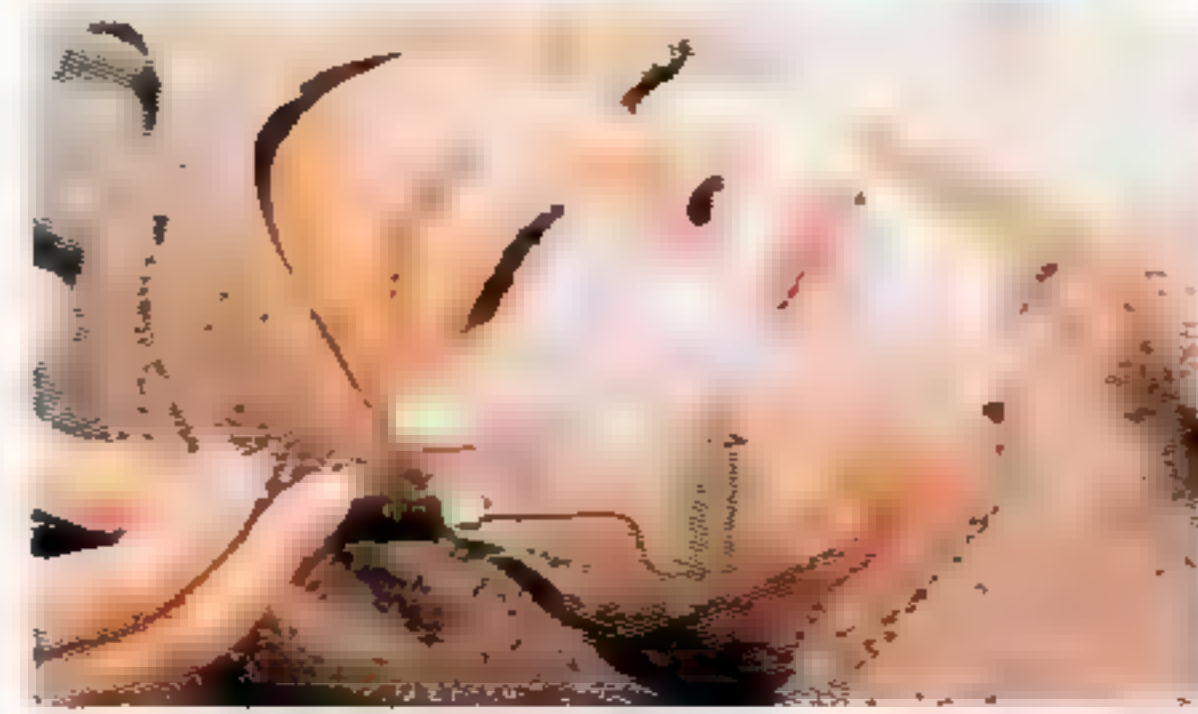
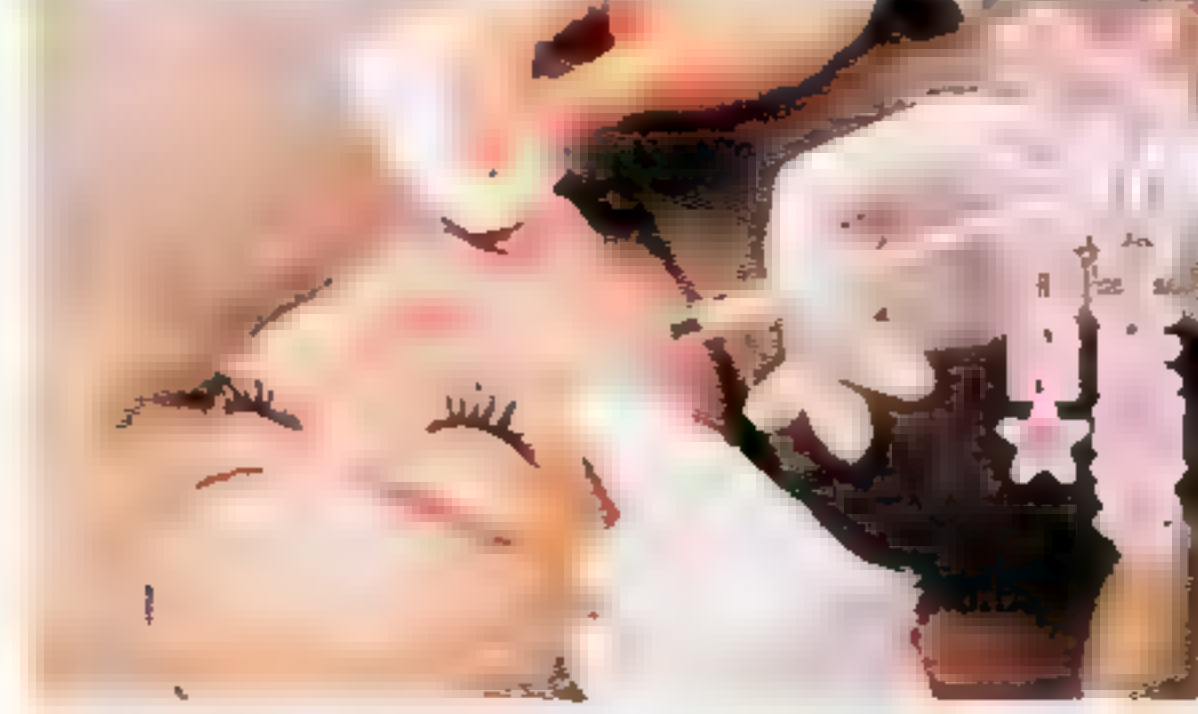


小橋美津先生

施術料: 1回126,000円→94,500円(姉ageha読者限定)
施術時間: 約30分
持続期間: 約1年
注意事項: 約1週間は顔のマッサージはNG。



全国16院 ☎中央区銀座7-9-11 モンブラン銀座ビル7F ☎03-3573-0620 ☎12:00~20:00 日曜 HP: <http://www.ky.oritsu-hifuka.com/>



施術1週間後の感想

施術直後よりも、ほうれい線が薄くなった。口角も上がった。毛穴も引き締まった。全体的にリフトアップされた感じ。ただイデバエは痛かった(笑)。



私の場合はニキビと毛穴収れん作用のある薬を塗ってもらった。気持ちいい至福のとき。

eggior poi se e d... nulla di... razzino e non e p... (e tenere) po...

シロノクリニクが10代
ニヤスミを治す▼

レーザーピーリング+ クリスタルピーリング

毛穴に溜まっ
た皮脂や汚れ
を根こそぎ吸
引。肌荒れ
やテカりに悩
んでるコにオ
ススメだよ☆

After Before

レーザーピーリ
ングを頬+鼻5回、
クリスタルピーリ
ングを顔半分5回
分受けられるよ★

通常価格¥241,500
→特別価格¥144,900
※姉agehaを見た！とお伝えいたいた
方限定の価格です。(2013年3月末まで)

毛穴の開き、黒ずみ、くすみ

術後2、3日間多少赤みが出ることも。

バレンタインサーマ サプライズパッケージ

一緒にホテルに宿泊しながら、彼氏や旦那に施術をプレゼント♡ スパやフォトシルク1回分のチケットなど特典も豪華♡

¥600,000

サーマクール、ホテル椿山荘東京「ビューバススイート」宿泊、朝食&夕食付き

CLOSE UP!!

CLOSE UP!!

After Before

頬あたりの毛穴が少し目立たなくなった！手触りもツルツルになっていい感じ♪。すぐ効果が出るって嬉しい♡

まだメイクで隠せるレベルだけど最近、毛穴が開いてきたんじゃないかなって感じ始めてる。あと肌荒れもイヤ！

横と縦の2方向に機械を動かして角質を除去★少し白っぽく見えるのは吹きかけてるアルミナっていう粉☆

クリスタル ピーリングって？

アルミナという細かい粒子を皮膚に吹きかけて吸引することで古い角質を除去するピーリング♡ケミカルピーリングより自然由来♡

私がやってきました！

看護師
(27歳/埼玉県)
独身・子供なし
石井清加さん

25歳~28歳の
お悩み
3位

開いた毛穴には クリスタルピーリング

ファンデでも隠せない頬に開いた無数の穴♡

初診料：3,150円
施術料：1回6,300円
(目から下)
施術時間：約20分
注意事項：施術後2、3日間は多少赤みが出る場合もある。

相澤宏光先生

③渋谷区広尾1-1-40
恵比寿プライムスクエア
アプラザ2F ☎0120-11-4422 ☎10:30~19:00 祝祭日 H
P: <http://www.shirono.net/>

汚れが溜まりやすいから丁寧にしてくれる♡口元や目周りとか細かい部分もできるの☆

施術1週間後の感想

友達にも化粧ノリいいねって言われたよ☆ 施術後、多少赤くなるかもって言われてただけでなくて安心☆ 定期的にやったらドンドン美肌になれそう☆

タカミ式フォトフェイシャル

After Before

タカミ式のフォトフェイシャルは、肌全体をトーンアップしてシミを改善すると同時に毛穴、くすみにも効果アリ☆

¥42,000 (顔全体)

シミ、そばかす、毛穴の開き
ほぼなし

タカミ式脂肪溶解注射 +ボトックス注射 +ウルトラアセント

After Before

腫れやダウタイムの少ないタカミ式脂肪溶解注射とボトックス注射のコンビで、スッキリとした小顔に変身できる☆

タカミ式脂肪溶解注射(※おまけ) ¥36,750(1回)
ボトックス注射(※おまけ) ¥52,500(1回)
ウルトラアセント(※おまけ) ¥52,500(1回)

ほぼなし たるみ、小顔

After Before

施術直後に化粧するのがもったいなかった(笑)。それくらいツヤツヤとしたよ☆化粧ノリもよくて直後からかなり満足♡

乾燥が本当にひどくて、そこからシワになったりするから最悪♡ 昔焼いてたせいでシミもあるし、くすみも気になる♡

施術料：1回23,100円
施術時間：約60分
注意事項：1~2週間定期的に行なうことでより高い効果と肌質アップにつながる♡

山屋雅美先生

③港区南青山3-18-5
モンテプラザ3F ☎03-5414-6055 (初診)、03-5414-6033 (再診)
☎11:00~20:30 HP: <http://www.takami-clinic.com/>

メソフェイシャル って？

皮膚に微弱な電気を与えることで、ヒアルロン酸などの高分子美容成分を無痛で肌の深部に導入。1~2週間に一回定期的にやろう♡

私がやってきました！

RUNWAY channelプロガー
(25歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

ビタミンCやヒアルロン酸が入った美肌効果の高いお得な溶剤をたっぷり♡ 気持ちよくて眠い♡

溶剤が入ったローラーで美容成分をON。あとは電子針→導入を交互に繰り返す♡

電子針でなぞると、微弱な電気が流れて細胞の間が一時的に空いて成分が浸透♡

ビタミンC誘導体を浸したパックで目元、口元までしっかり保湿する♡

施術1週間後の感想

周りから肌キレイってほめられた♡「肌が明るくなってすごいツヤツヤだね！」って言われて嬉しい♡ 高い美容液塗っても肌が乾燥しちゃってたんだけど、施術後はプルプルになったのに感動した☆

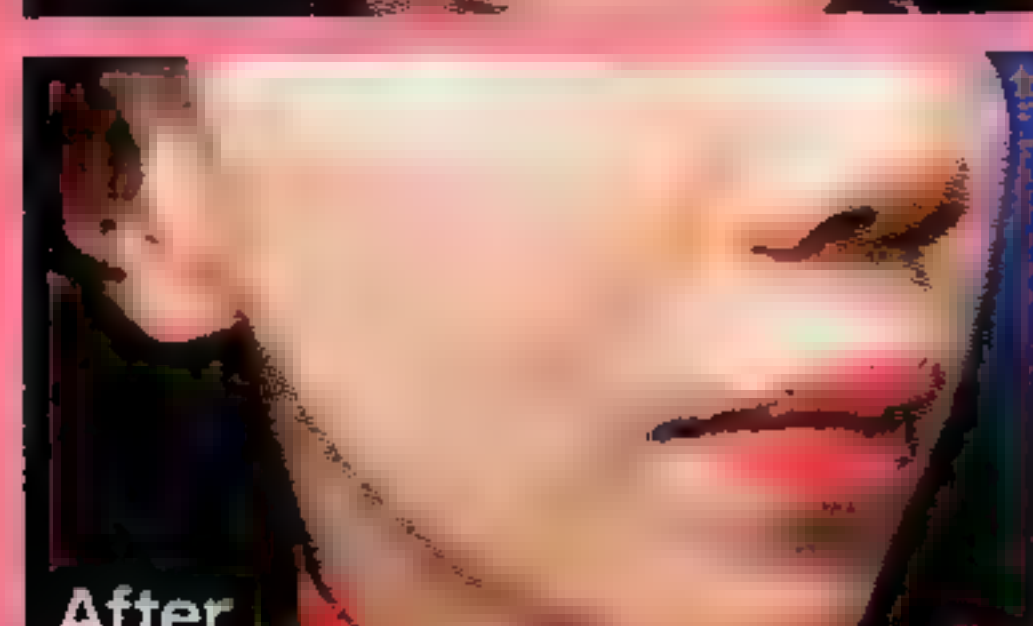
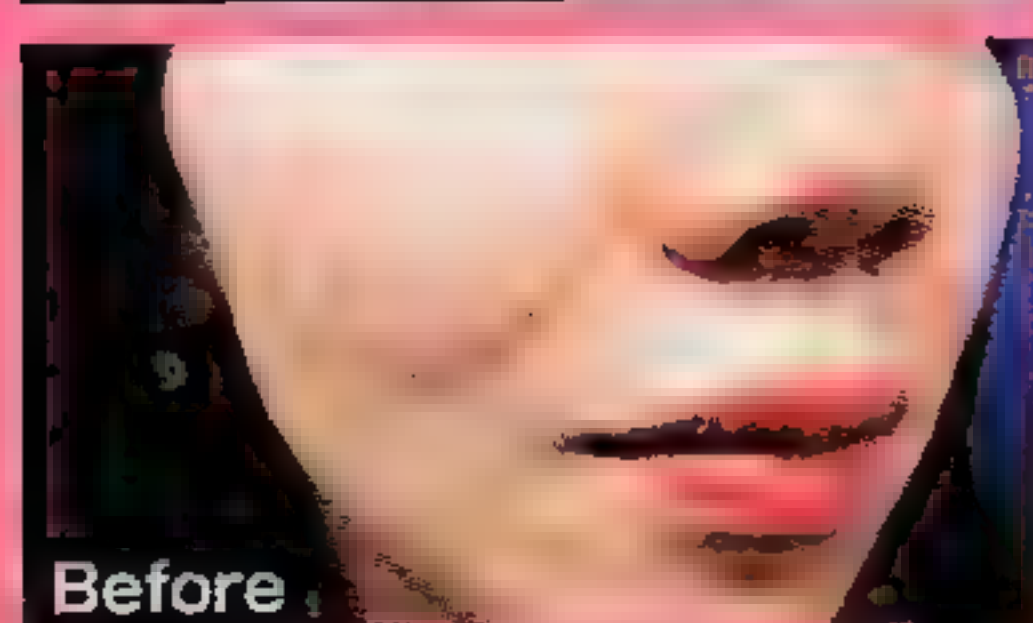
25歳~28歳の
お悩み
4位

くすみにはタカミ式 メソフェイシャル

なんだか顔色が悪くてハリもなく肌ツヤもない♡

20代・30代・40代・50代
にオススメする施術

肌再生FGF注入療法



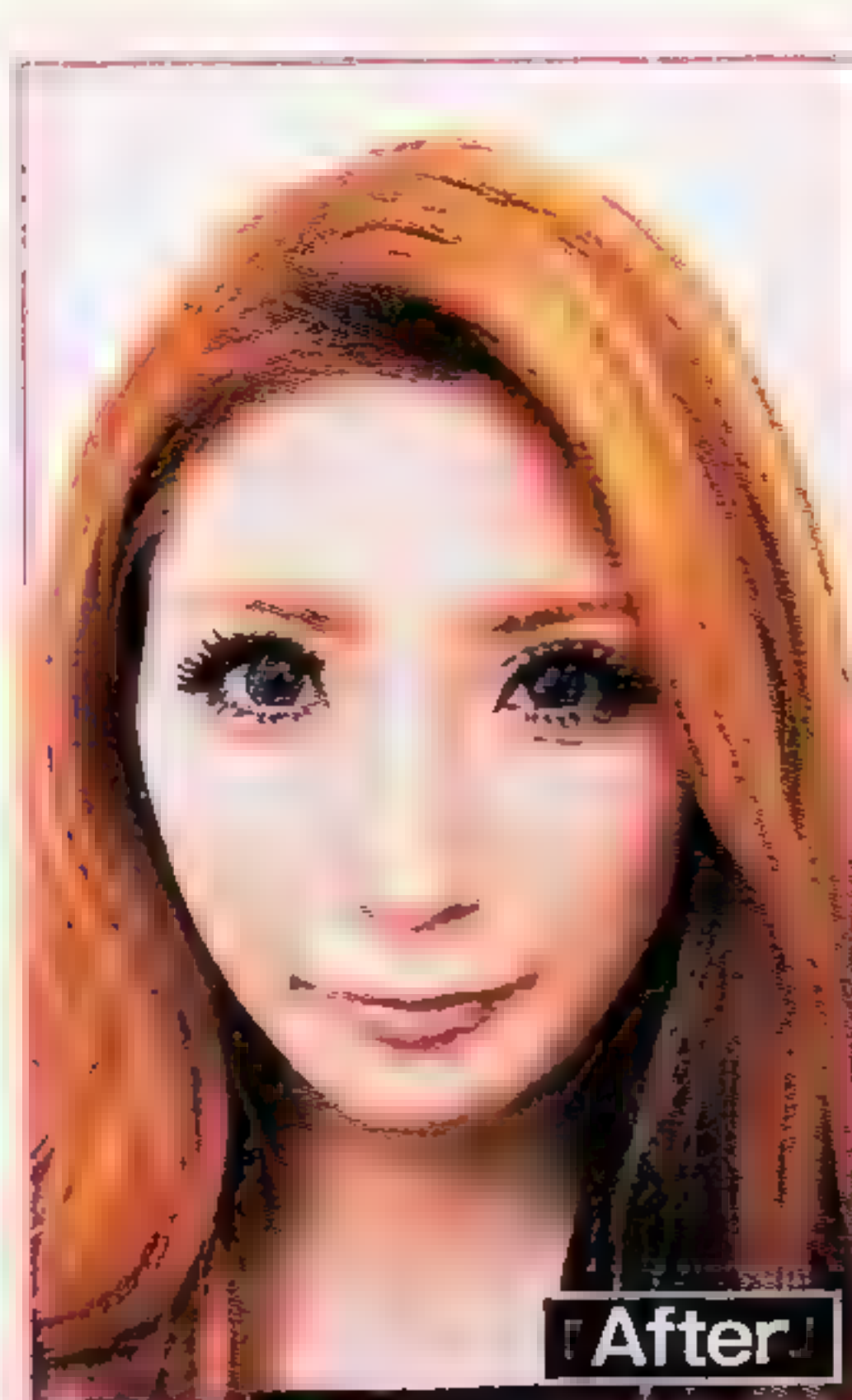
老化の原因の線維細胞を再生、増殖させることで肌が若返る施術。深いシワや目の下のクマにも効果的だよ。

¥73,500
肌のハリ、弾力、シワの改善
ほぼなし

医療脱毛

体の脱毛は一通り済んだ姉世代にオススメなのが顔の脱毛★化粧ノリがよくなるし、顔色もパツと明るくなる。

¥70,000
脱毛
なし



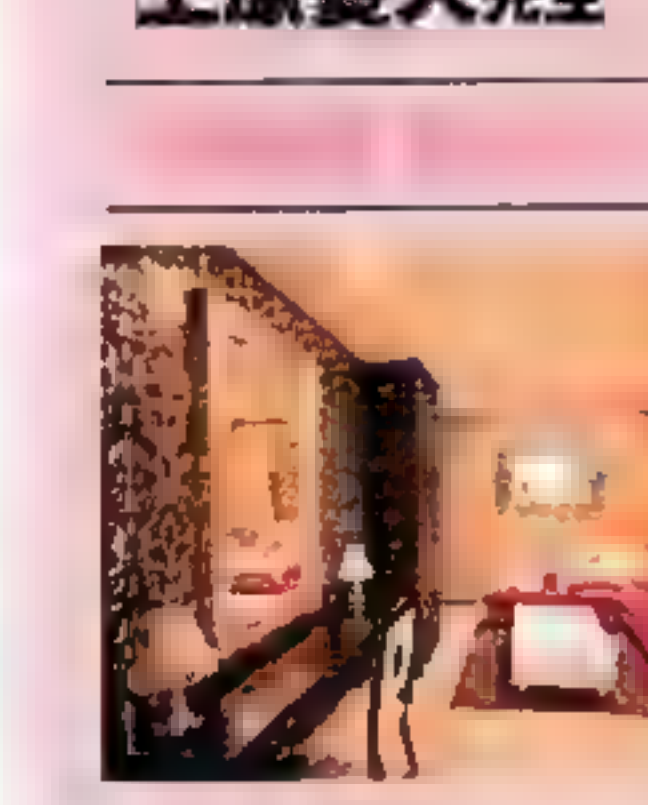
アゴのあたりが引き締まった気がするけど...むしろ頬のあたりは針刺した直後で少し腫れてるかな★明日以降に期待。

30歳になってから急にたるみが気になるようになった。輪郭がボヤッとしてるっていうか前はもっとシュッとしてた。

★ ★ ★ ★ ★
金額 ★ ★ ★ ★ ★
満足度 ★ ★ ★ ★ ★



施術料：120,000円
(20本×2)
施術時間：約50分
注意事項：内出血防止のために2、3日は激しい運動は避けたほうがベター。



④新宿区西新宿6-5-1
新宿アイランドタワー
12F ☎0120-5489-40 ☎10:00~19:00
④無休 HP: <http://www.s-b-c-net/>

韓国美容針って？

針を抜くと皮膚の中に溶ける糸が残るしくみ。当日からメイクOKだから糸を入れることに抵抗があったコにもオススメだよ。



私がやってきました！

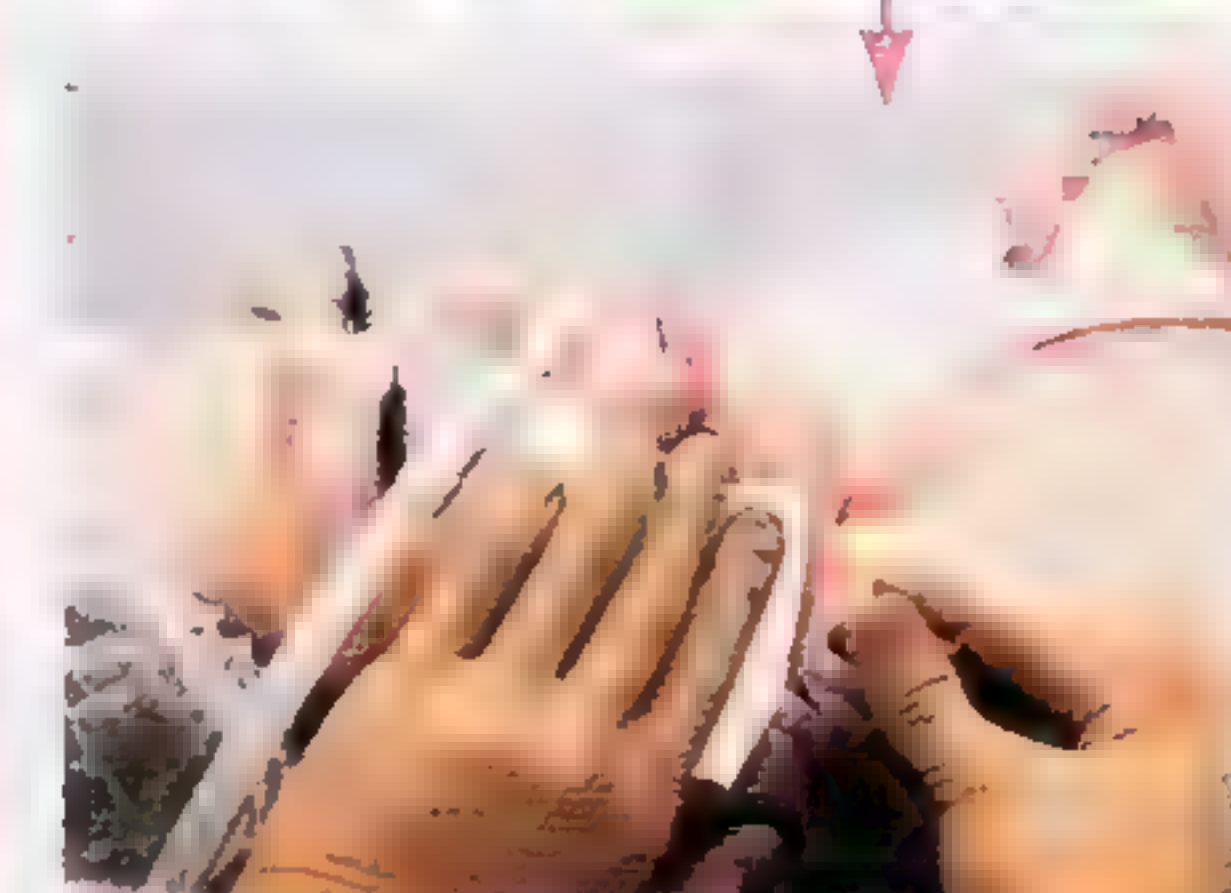
介護福祉士
(30歳/千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口 慧さん



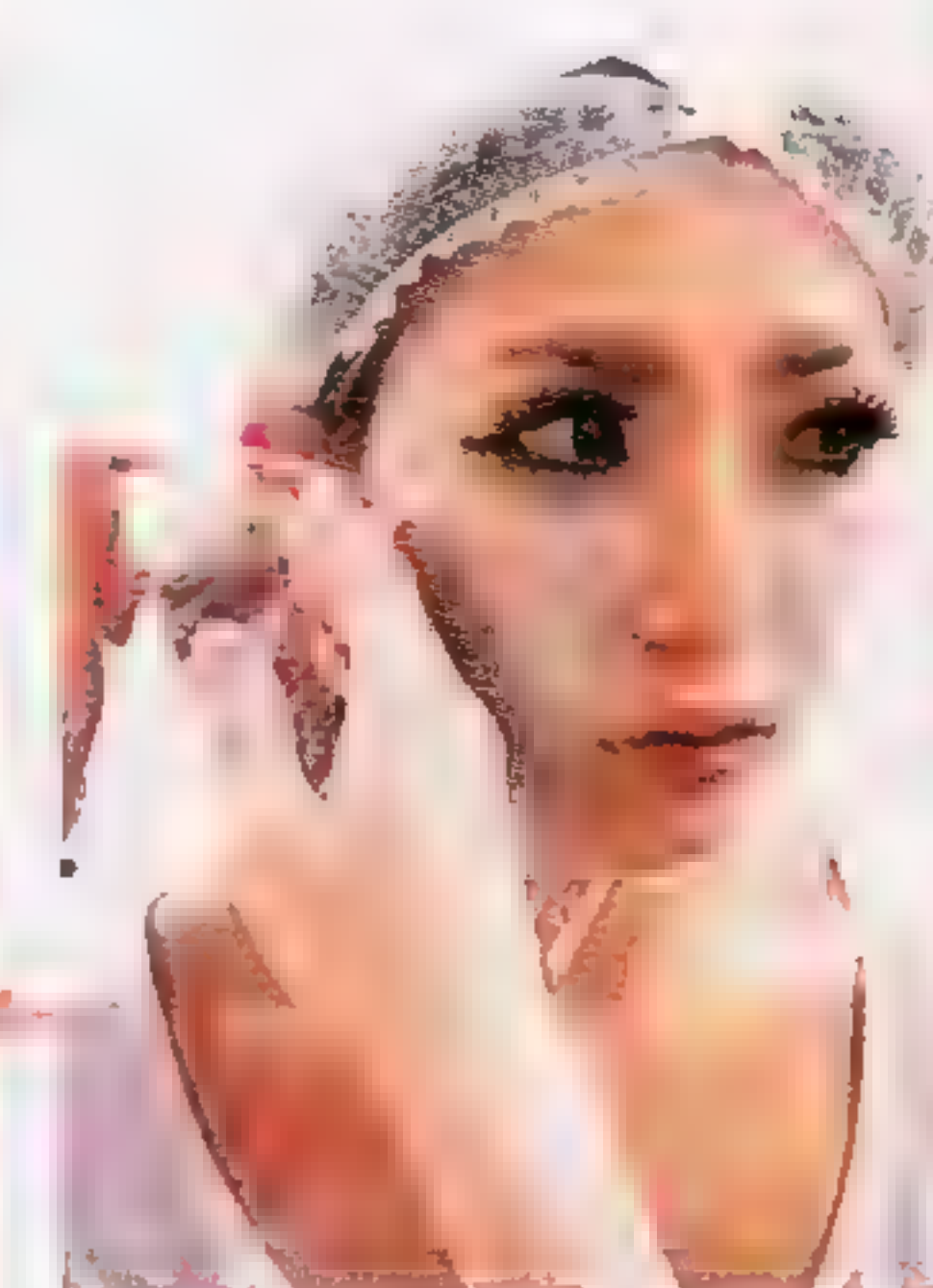
たるみには 韓国美容針

太ったわけじゃないのに二重あごになる。

初日は出るまで付けたメイクを落としたら麻酔クリームを塗ってしばらく待つ。効いてくると、ほっぺがジワーっとしてくるよ。



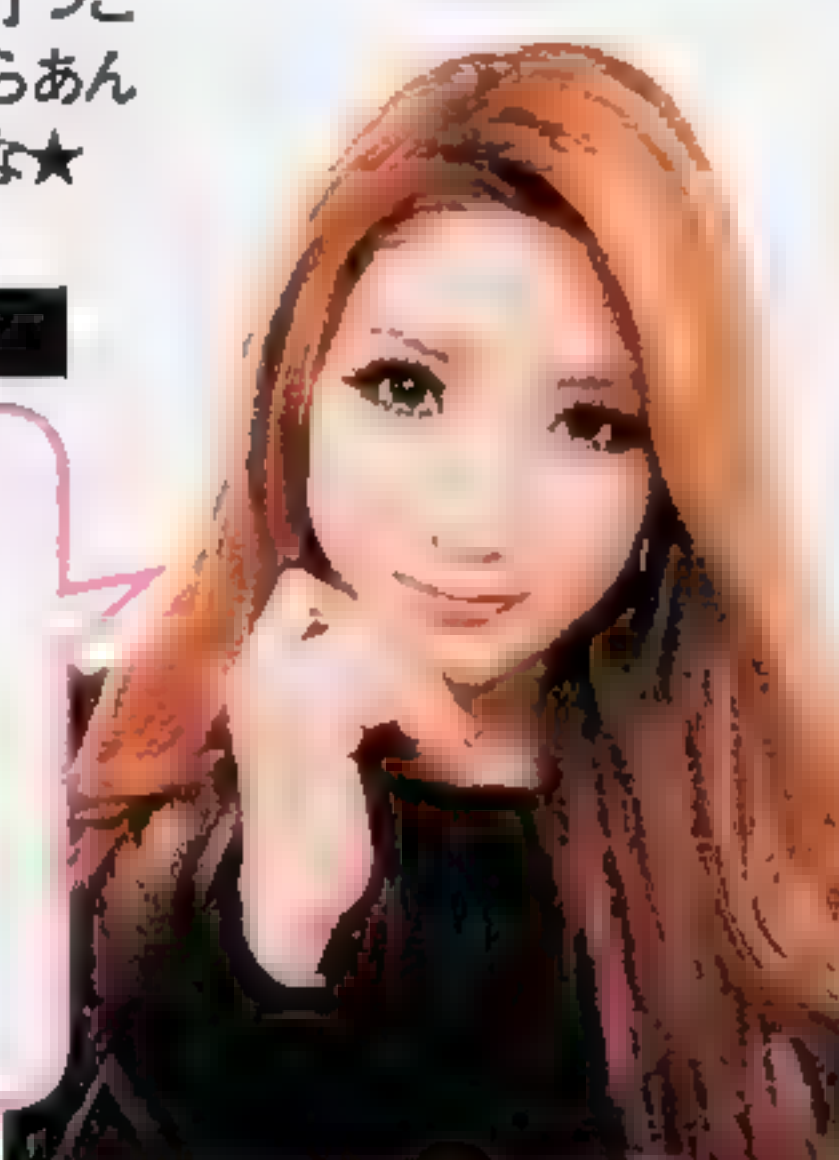
内出血しないように針を抜くときはギュッとおさえてもらうよ。あっという間に終わる。



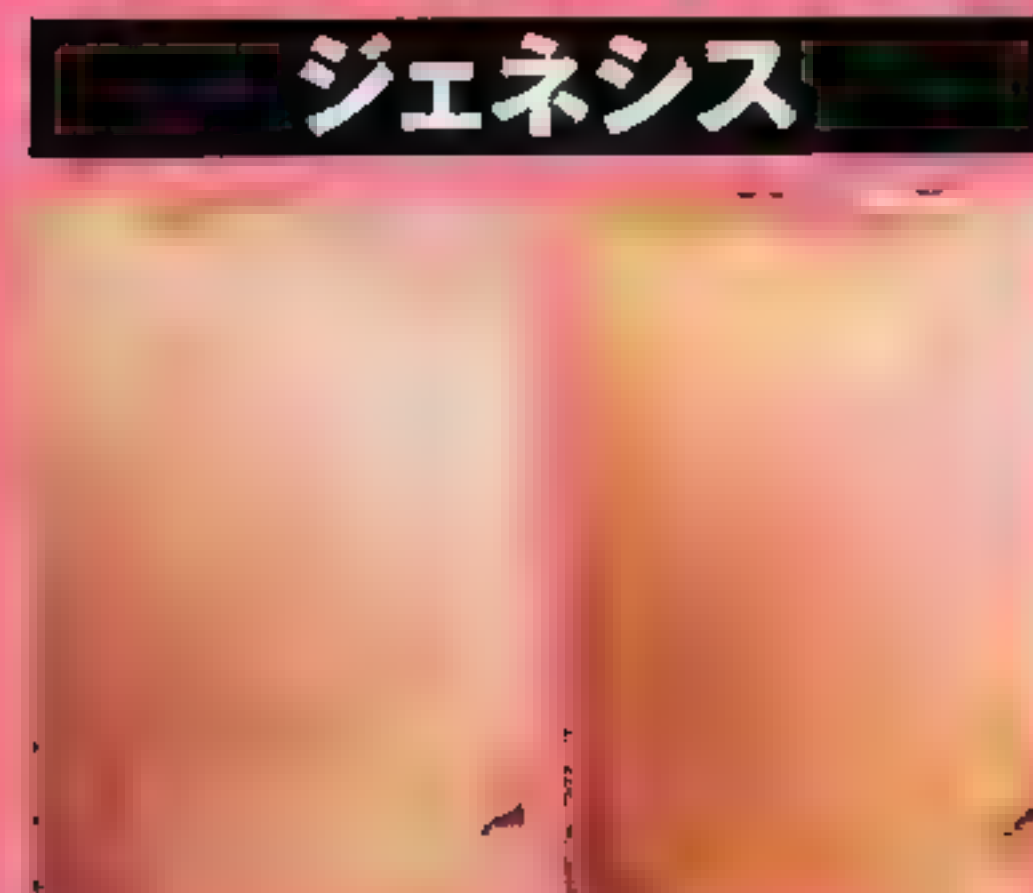
中心にやるよ★
今回は左右20本ずつ、計40本打つことに。笑気ガスを吸ってるからあんまり痛くないかな。

施術1週間後の感想

シェーディングを入れなくなった。耳からアゴにかけてスッキリした。ただ、最初の1週間は少し腫れたりしてたから、効果が分かってきたのは2週間目からかな。

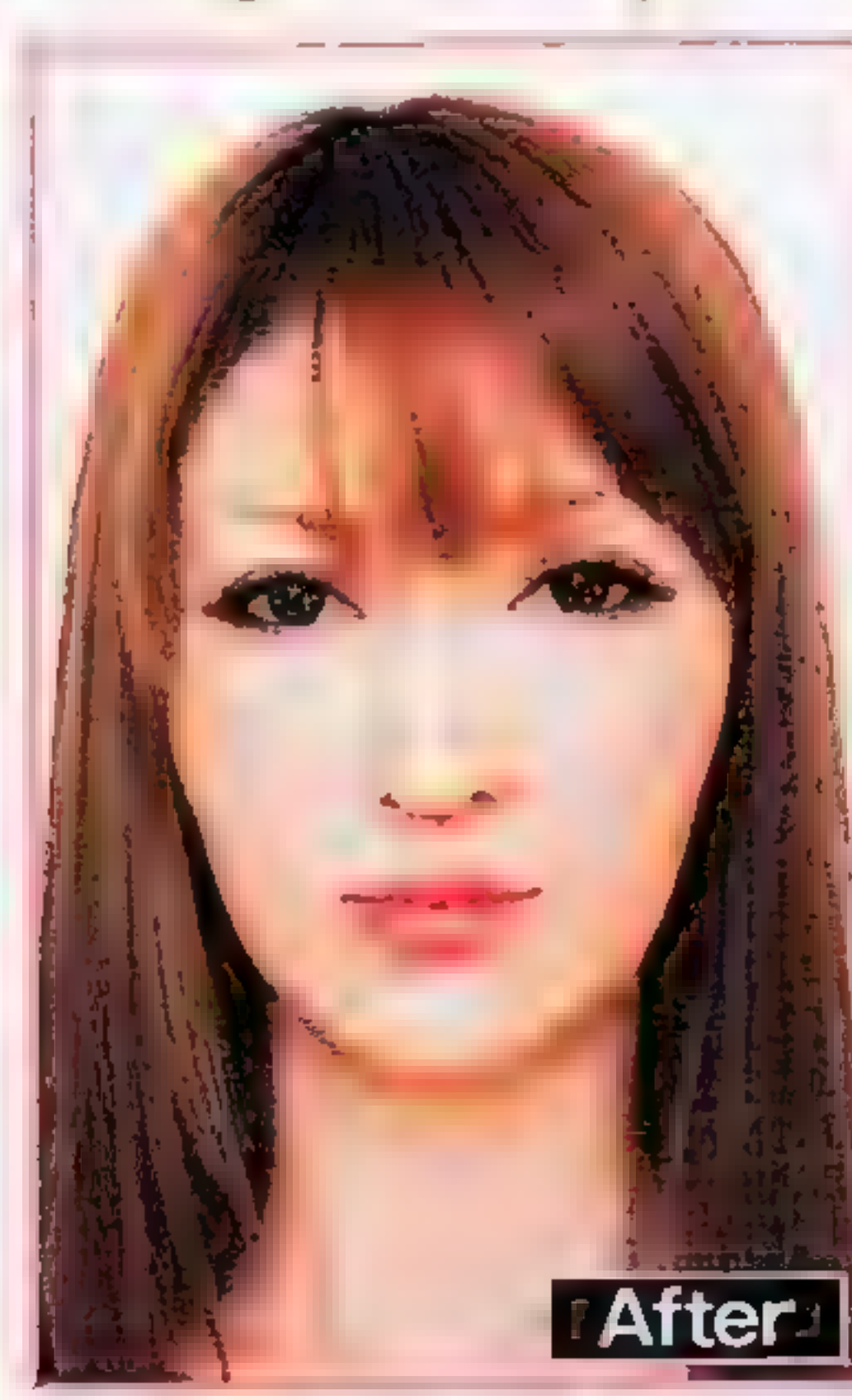


ジェネシス



毛穴の縮小や、肌のキメを整える効果が期待できるマシン。地味に気になる赤ら顔や浮き出た血管にも効果的。産毛も減るので化粧ノリがよくなるのも。

¥21,000(顔1回)
毛穴、肌のキメ、赤ら顔
なし



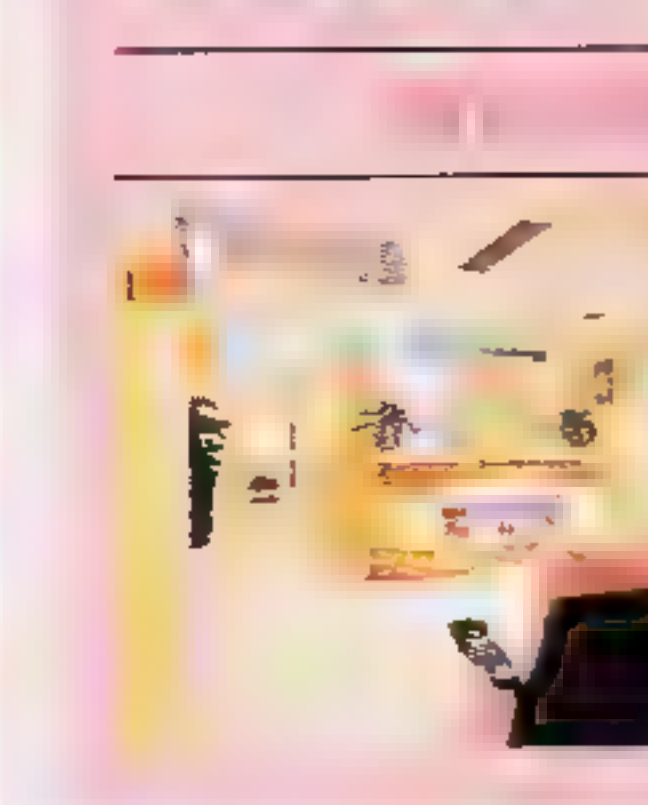
ちょっと輪郭が引き締まったかな。それよりも、赤みも腫れも出なかったのが嬉しい。普段通りの生活が送れたよ。

昔とくらべてシワも増えたり、たるみが気になる。でも肌が弱いから強いレーザーはできないんだよね。

★ ★ ★ ★ ★
金額 ★ ★ ★ ★ ★
満足度 ★ ★ ★ ★ ★



初診料：2,000円
施術料：52,500円
(顔1回)
施術時間：約20分
持続期間：半年～1年
注意事項：光過敏症やリュウマチの方はNG。



④港区南青山2-5-17
ポーラ青山ビル1-2F
☎03-5772-4575 ☎
11:00~14:00、15:00
~20:00(平日) 11:
00~18:00(土) 休
日、祝日

タイタンって？

コラーゲンやエラスチンを再形成してハリのある肌にしつつ、輪郭のたるみを引き締め。施術直後から効果を感じられるのも。



私がやってきました！

ビューティサロンShion
オーナー
(32歳/東京都)
独身・子供なし
Enaさん



エラ張りには タイタン

輪郭が変わったんじゃないの？頬の肉が落ちただけ。



まぶしくないし、パチッともならない平和な施術。今回は、たるみが気になるエラ中心にあてたよ。

右半分だけ終わった状態★ やっぱりこうやって半分だけやってみると違いが分かって、やった感がある。

施術1週間後の感想

皮膚に少しハリが出てリフトアップ。何日かけて徐々に効いてくる感じ。肌にもハリが出たしリフトアップ効果はあったよ。何回かやったらもっと効果出るかな。



aggio poi se e den... nulla di... per poter... ragazzino e non e... (al genere) po...

**わかばクリニックが
目元を美しくする**

**小顔ウルティマ
+クイックメソ**

脂肪を溶かす注射とあてるだけで肌を引
き締めてくれる夢のコンビだよ☆

¥52,500~

小顔
ほぼなし

**目パッチリボトックス+
鼻根部ヒアルロン酸注入**

ボトックスでまんまるデカ目にして、ヒ
アルで鼻をツツと高くできる☆

¥31,500~

デカ目、鼻を高く
ほぼなし

**ヒアルロン酸注入+
美白剤orビタミンKクリーム**

目の下のくぼみでるところにヒアルを入
れて、クマを明るくするお薬をON☆

¥33,390~

クマの改善
ほぼなし



目の下のくぼみがなくなった！ 目尻の
シワも薄くなったし目元が若返ったかな
々。顔全体の印象が若くなった♡

くしゃって笑うのがクセで、目元にシワがで
きやすいんだと思う。もっとハリのある、
ファンデが留まらない目元になりたい♡

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★

工藤さやか院長

初診料: 2,625円
施術料: 27,300円
(1単位13,650円)
※姉ageha読者特別価
格。4月末まで。
施術時間: 30分
注意事項: スポーツ、サ
ウナ、大量の飲酒は当
日NG。顔のマッサー
ジは1週間NG。

⑥港区六本木7-15-10
クローバービル6F ☎
0120-934-274 ☎10:
00~20:00 (月~土)、
10:00~18:00 (日)
⑥祝日 HP: [http://w
akabamc.com/](http://w.akabamc.com/)

**リデンシティ2
って?**

皮膚の再構築に必要な成分
が入っているから、自然なハ
リのある肌してくれる☆
局部麻酔が配合されて痛
みが少ないのもポイント♡

私がやってみました！
歯科医療事務
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

29歳以上の
お悩み
3位

**目尻のシワには
リデンシティ2**

もう笑いたくないとすら思う程深刻なシワ♡

具体的に目のどのあた
りのシワが気になるの
か話しつつ、ペンでマ
ーキングして打つ位置
や量を決めるよ☆

目の下のくぼみと目尻の
シワをやっつける☆

麻酔クリームを塗った
ら注入★ 麻酔が効い
てるせいか痛みはほぼ
なし☆ 嬉しい♪

施術1週間後の感想

腫れたり炎症が起こったりすることもなく、いたって良
好☆。 だけど施術直後が1番目元が若くなった気がする
★。 もしかして、もう見慣れちゃったのかな…?

**わかばクリニックが
目元を美しくする**

プチ小顔術

After

Before

ボツリヌス・トキシンをエラに注入して
小顔になるプランがまさかの1,000円で
試せちゃう☆ 気軽に行ってみてね☆

1カ所1,000円

小顔
ほぼなし

プチシワ取り

ヒアルも初回は1,000円で試せるキャン
ペーン中☆。 ちなみに眉間や目尻のシワ
にはボツリヌス・トキシンがオススメ☆

1カ所¥1,000

シワ取り
ほぼなし

After

Before

みんなにはほっぺの位置が上がったって
言われた☆。 アゴ周りは若干腫れてて気
まずい☆。 口角も少し上がったかな?

たるみ、毛穴、肌荒れ…悩みはつきない
よ☆。 ゴルゴ線の始まりとか口の横のシ
ワとか、変な溝が増えてきてげっそり☆

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★ ★

上田寛院長

施術料: 176,000円
(夢のリフトスタンダード)
49,800円
(うるおい注射1カ所片側)
施術時間: 合計約40分
持続期間: 約半年~1年

品川スキンクリニック渋谷駅前院

⑥渋谷区道玄坂2-3-2
大外ビル4F ☎012
0-326-500 ☎10:00
~20:00 ⑥無休 HP:
[http://www.shinagaw
a-skin.com/](http://www.shinagaw-a-skin.com/)

**夢のリフト+うる
おい注射って?**

溶ける糸で頬の引き上げを
するのが「夢のリフト」。
ゴルゴ線の始まりとなる目
の下のくぼみは「うるおい
注射」で改善☆

私がやってみました！
木村歯科クリニック副
院長 (31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

29歳以上の
お悩み
4位

**目尻のシワには夢の
リフト+うるおい注射**

目の下のくぼみはゴルゴ線の始まり…♡

「ここを上げたらス
ッキリする」など術
後のイメージを共有
するため先生とカウ
ンセリングする★

「1カ所から入れていくと
傷口が立たない」

麻酔が効いたら開始★ 片頬3本ずつ糸を
入れていくよ★ この時点で痛みは0☆

施術1週間後の感想

肌にハリが出たのを感じて☆
腫れが落ちついて、肌がプリプリしてきた☆。 実はオマ
ケで唇にヒアルを入れてもらったんだけど、いい感じの
ボリュームと上向き口角になって調子いいです☆。

sugar



www.sugar-net.com

大人気ブランド[Andy] 正規取扱店
品揃えNo.1!!とこよりも早く新作が手に入る☆

Jewels



www.jewels-net.jp

Love dress



高級ライン☆今季カラーワンピ
が大人気だからこそ、このバラン
スが心地にお洒落♡ ベルト付き
ドライカラーワンピース¥13,440
サンダル¥7,980 / sugar

sugar & Jewels



(左下) 春色ペプラムは谷間透けレースでセクシーさを
プラス☆今、おとな女子に欠かせないミニドレスでセク
シーな色気を出して差が付く1枚。

ドレス ¥5,500・サンダル ¥7,980 / Jewels

(下中央) 高級ライン☆品良く決まる注目のグリーンはトレン
ド感満点♡ボンチョ風スリーブが大人レディーでオーラ格
上げ!! ネックレス×ベルト付きワンピース ¥15,540 / sugar

(右下) 女らしくて、品もあって知的♡旬なカラーのシン
プルワンピでお洒落をモノに!! ベルト付きドライカラー
ワンピース ¥13,440 / sugar

姉15人の美容代報告会!

底値のトマトを探してスーパーを巡っても、雑誌で見かけたステキなバッグをガマンしても、捻出しなければならないお金がある!!

春

美容家計簿2013

高いけど、ボディのメンテは神の手に頼る(笑)!

けっこう使ってるなー! 自分でもびっくり! でも、最近ボディケアにお金使うようになったよ。20代後半になってから肉のつく場所が明らかに変わって、食事制限に限界を感じて…。マッサージとかエステの偉大さを知ったよね。今はガンガン仕事してる分、自分へのご褒美として許してる感じ♥

over25。美しく生きていくには努力も必要だけどお金もかかる! そこで調べてみました。気になるお姉さんの美容代事情♥ 美容代とともに、家計の参考にどうぞ

PHOTO: 早川沙世
HAIR&MAKE: Ann Mitsuishi, Hideri
EDIT&TEXT: Aki

ヘアサロン 1ヵ月約¥70,000

人に会う日はセットもする★
月1〜2回のカット・カラー・トリートメントと、打ち合わせの日はヘアセットも! もちろん自分でやってるGlamb+に行ってるよ

ネイル 1ヵ月約¥20,000

ハーツと形にこだわってる!
ネイルもGlambで♥ スカルプの形にこだわりのあって、指がキレイに見えるように整えてくれるの! パーツも個性的なのが揃うよ♥

スキンケア 1ヵ月約¥30,000

馬油を配合した保湿コスメ♥
夏はシャネル、冬は保湿系を使って、最近買ったのは「SENKO KOHNE」っていう馬油を使ったシリーズ。さっぱりしてるのに潤うよ

脱毛 1ヵ月約¥30,000

女のたしなみ♥
痛いけど…
福岡のBrille Laboでやってるよ! 光脱毛って技術で、普通のレーザーよりも効果が高いの。お肌にも優しいから安心だよ!

つるつる肌のために痛みを耐える!

サプリ 1ヵ月約¥20,000

酵素ドリンクでダイエット
「女神の雫」っていう馬プラセンタと酵素、コラーゲンが入った最強ドリンク! 美肌&ダイエットのために1日1本ぐびっといってる♥

エステ 1ヵ月約¥100,000

落ちにくい脂肪はエステで
福岡のmercuryと六本木のサロンアンジュがお気に入り、週1ペースで通ってるよ! 脂肪は温めて揉み出すのが大事だよ!

落ちにくい脂肪はエステで

ココで節約

小顔矯正 1ヵ月約¥80,000

骨からゆがみを直して小顔に
六本木のQpuってサロンに通ってる★ 頭蓋骨のゆがみを正してくれて、ちょい痛いけど即効性アリ。顔がむくみなくなったみたい♥

マッサージ 1ヵ月約¥100,000

まじ癒し♥ 1日中居座る
コリほぐし&ストレス発散のために、東京ではオーブスバ&ペントハウス、福岡ではBrille SPAに通ってる! 冬場は特に体を温めて、代謝UPするように意識してるよ★

まじ癒し♥ 1日中居座る

沙世の

1ヵ月の美容代は

¥485,000!!

内訳

ヘアサロン: 約¥70,000
ネイル: 約¥20,000
コスメ: 約¥45,000
エステ: 約¥100,000
ボディケア: 約¥230,000
サプリ: 約¥20,000

主婦(28歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

妊娠をきっかけに美に目覚めて、情報通に♡

子供ができて忙しいはずなのに、独身のときより今の方が美容にこだわってる★ 妊娠中って太るし、妊娠線はできるしで焦っちゃって、でもヒマな分、美容を研究する時間はあったんだよね♪ ママになってからは家に呼べるマッサージとか、子供を預かってくれるヘアサロンとかありがたい♡ あ、旦那にはちゃんと報告してます♡

子供いるし、食事は自炊がほとんど♪

こんなに料理するようになるなんて、自分でもびっくり! 節約のつもりじゃなくても、自然と外食は減った♪

ココで節約

ボディケア

1ヵ月約¥100,000

ピラティスで筋力UP!

エステもできるピラティス教室に週2~

3回通ってるよ! 託児所があるから◎! インナーマッスルが鍛えられる★

ネイル

1ヵ月約¥40,000

短いとマメにケアが必要!

月2回くらい、ベビーシッターがいるサロンに行ってるよ★ ヘアサロンと一緒に通ってるから同時にできて便利♡

サプリ

1ヵ月約¥8,000

トリプルXはダイエット用

本来は野菜不足を補うサプリみたいだけど、飲んでから太りにくい体質になった気がする!

脱毛

1ヵ月約¥46,000

お高めだけど安心な病院で

エステよりいいって聞いて、病院で受けてる。今は背中・うなじ・腕・お腹をやってもらってるよ★

スキンケア

1ヵ月約¥100,000

体にも化粧水を使ってる★

シャネルのルブランシリーズ+ドゥラメルを愛用♡ 5万で買った化粧水がミストになって出る機械でたっぷり全身に使う!

専属モデル28歳/東京都
独身・子供なし
荒木さやか

加圧トレーニングで割れた腹筋になる予定♡

若い頃に比べると、コスメやエステよりも、スパで癒されたり加圧でトレーニングするとか、内からキレイになるための出費が増えたと思う。お気に入りにはベントハウス♪ あと、最近は加圧がアツい★ 割れた腹筋やきゅっと引き締まった背中をもう一度取り戻す(笑)! 正直、太りやすくなったし、運動の大切さをひしひしと感じてるよ!

タクシー病を直して交通費節約!

ちょっとの移動でも乗ってたタクシーを減らしてる★ 電車移動もしてるし、ついにスイカもゲットしたよ!

ココで節約

サプリ

1ヵ月約¥6,000

毎日飲んでるのはこの3種類!

ブラセンタはお肌ぶるぶる、高麗人參は老化防止、ビタミンCは美白用。おかげで風邪もひきにくくなった気がする!

スキンケア

1ヵ月約¥5,000

ビタミン注射で健康美肌♪

体調に合わせてクリニックで処方してもらおう。クマやシミ予防で打ってるけど、注射すると即、肌が元気になる!

スキンケア

1ヵ月約¥25,000

これだけ♡超シンプル!

オルビスの化粧水はさっぱりしてるのに潤うのが◎。大量につけるよ! ドゥラメルのクリームとアイクリームは高いけど本当に優秀♪

加圧

1ヵ月約¥25,000

30分なのに超ツライ!

サボったら即たるんできて、焦って週1ペースを死守してる★ 短時間でトレーニングできるから時間が無いときに助かる!

ひかりの1ヵ月の美容代は

¥444,000!!

内訳

ヘアサロン: ¥60,000
ネイル: ¥40,000
コスメ: ¥100,000
クリニック: ¥30,000
ボディケア: ¥206,000
サプリ: ¥8,000

さやかの1ヵ月の美容代は

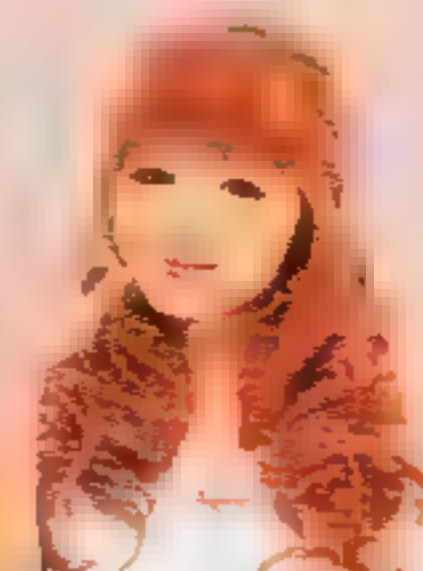
¥408,500!!

内訳

ヘアサロン: ¥20,000
ネイル: ¥12,500
コスメ: ¥30,000
クリニック: ¥15,000
ボディケア: ¥325,000
サプリ: ¥6,000

毎日シートマスク!!

エステに行くより日々の保湿ということで、1日100円でできるパックを毎日やるお姉さんが急増★ 高い美容液よりコスパよし!



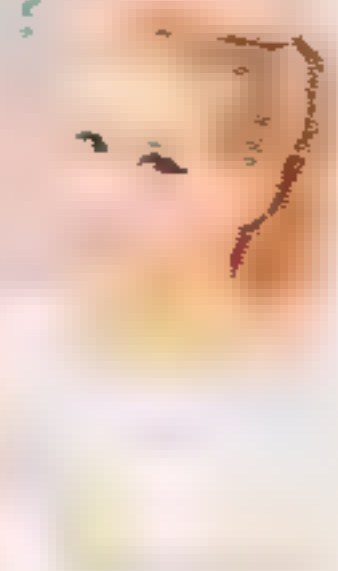
1日100円パック!!

昔はつかなかった場所に肉がつく! そして落ちにくい! これは全姉共通の悩み。プロの確かな技術に頼るのが正解ですね♡

お姉さん3人
1ヵ月の美容代の平均は?

¥408,500!!

けっこう高めの金額! 主婦のお姉さんは生活費とやりくりしてるけど、独身の場合は思い切って自分に投資しちゃってるようです!



結局、平均いくら使ってるのかが気になる! ということで、色々統計をとってみました!

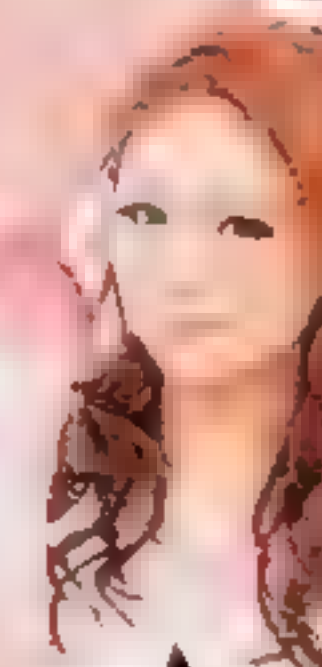
お姉さん
美容の
データ!!

六本木Bar Lounge Amethyst代表
(28歳/東京都/独身・子供なし)
山上紗和さん

ミナミBAR Cocco Chino経営
(32歳/大阪府/バツイチ独身・娘1人)
河崎ちのさん

エステより足ツボとスーパー銭湯に夢中♡

あんまりお金使っていないけど、足ツボとスパ代が結構かかっているって気づいた。エステはいいのかも。(笑)。スパはのびのび行くし、スーパー銭湯も安いし、お風呂も大きいお風呂があるんだよ。エステは痛いし、足ツボはなぜか癒えるの!

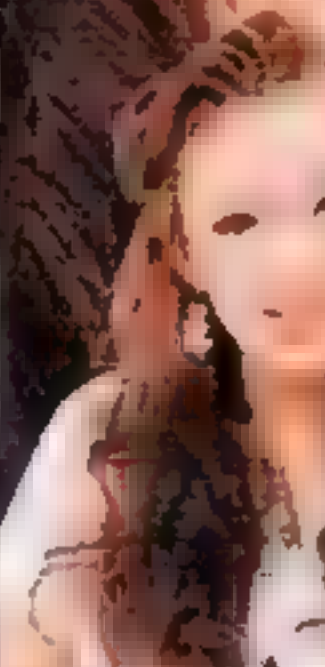


回数を高いものから低いものまで、自分に合ったコースを選ぶのがポイント。

ココで節約

上半身のお肉がやみつき! 日々セルライトとの戦い★

セルライトやお肌のエステは自分の力では無理だけど、脂肪との戦いは毎日。前に通販で、セルライトを溶かす機械を買ったけど効果なくて、自分にも限界があるって思ってた★最近、インディバやインディバの施術に挑戦して、次は何を試そうか考えている。上半身のお肉を落としたい。



一かけや飲み物で制限! 酒をやめた。お買い物もその分減らす。

ココで節約

ヘアケア 1ヵ月約¥10,000

オーガニックシャンプー★
オーガニックノートってシャンプーは、美容院で体験してみてもよかったから購入! 化学成分ナシで髪に優しいんだよ♡

ボディケア 1ヵ月約¥48,000

マッサージより足ツボ派!
六本木の足ツボ屋に週2くらいで通い中。二日酔いや肌荒れにも効くし、疲れもとれる♪

サプリ 1ヵ月約¥6,500

色々効くからビタミン大好き!
シナールを病院で買ってる。風邪予防にも、二日酔いにも、お肌にもいいし、ビタミン神すぎ♡

ヘアサロン 1ヵ月約¥60,000

炭酸水シャンプーでサラ髪
月2〜3回行って、やることは全部担当さんにお任せ。炭酸水シャンプーはヘッドスパ効果があって、毛穴スッキリで最高〜♪

ボディケア 1ヵ月約¥3,000

ボディにも化粧水使うよ!
お風呂後、タオルで軽く拭いて、化粧水をつけてからボディクリームを塗るようにしてる。めっちゃ乾燥しにくくなった!

スキンケア 1ヵ月約¥5,000

お風呂上がりは毎日パック!
ドンキで買ったシートパックで毎日パックしてる♪100円だし、惜しまずたくさん使えるのがいいよね♡

エステ 1ヵ月約¥90,000

セルライトを徹底ケア!
エンダモロジーっていうセルライトをつぶしたり吸引したりする施術と、体内温度を上げて脂肪を燃やすインディバを月3〜4回受けとるで★

スキンケア 1ヵ月約¥33,000

コラーゲン摂取でぶる肌
普段の食事でもコラーゲン摂取! と思って、水たきの有名店「華味鳥」の鍋スープをお取り寄せ♪ 味も◎だし食べた翌日はお肌ふりふり♡

まつエク 1ヵ月¥0

自分の店でやるからタダ♡
スタッフの技術を見る意味でも、自分の店で3週間に1回くらいつけかえてる★ 顔が華やかになって、すっぴんでも平気でいられるのが魅力♪

ボディケア 1ヵ月約¥80,000

オリスパでマッサージ♪
週1、リンパマッサージと揉み出しで2時間くらいケアしてる★ これも上半身のお肉対策! 脂肪は柔らかくしないと取れないらしい!

紗和の1ヵ月の美容代は

¥179,500!!

内訳
ヘアケア: ¥10,000
ヘアサロン: ¥60,000
コスメ: ¥10,000
クリニック: ¥3,000
ボディケア: ¥90,000
サプリ: ¥6,500

ちのの1ヵ月の美容代は

¥251,000!!

内訳
ヘアサロン: ¥13,000
ネイル: ¥25,000
コスメ: ¥33,000
ボディケア: ¥170,000
クリニック: ¥10,000

なんと8割以上のお姉さんが「リフトアップ」と回答。自然かつ安全にたるんだ顔をリフトアップできる施術が注目されている様子★



10%〜20%
最高5割、最低0.5割くらい。旦那さんがいる場合、使うたびに報告するから大変で意見も。でも美しい妻にいるのも大事ですね♡



体のためかへんりゃ!
重力に負けて落ちるお尻、二の腕、ほほのたるみ…。そして容赦ない乾燥! 年齢とともに投資すべき敵も変化していると気づくべし★

タイエツトリフリ
ラクして痩せたいけど、簡単にはいかないのが現実。 「飲めば痩せる」サプリは意味ない、むしろ安心して食べちゃうとの声多し。



野菜中心の食事 体内から美しく

内側からの美容に
気を使うようになって、野菜中心のレストランに通ってるよ！ スキンケアもオーガニックにして自然のものを使うようになった♡



六本木勤務33歳
独身・子供なし
LALAさん

ボディケア 1ヵ月
約¥12,000
溶岩ヨガでデトックス★
麻布にあるインシーってヨガスタジオで溶岩ヨガをやっている。めっちゃ汗が出て代謝UP!

スキンケア 1ヵ月
約¥10,000

自然な成分にこだわってる
海外ブランドを使って肌荒れしてから、日本製＆自然な成分のものを選んで。今はフレスカだよ♡

フェイスケア 1ヵ月約¥25,000
自宅コロコロエステ
ヒマがあればコロコロで顔をマッサージ！ しっかりお肉がはさまれて、朝やればむくみも取れる★

ボディケア 1ヵ月
約¥40,000

野菜中心の食事健康に
野菜ソムリエがいるお店で週2回くらい食事してる★ 家でも温かいものを食べて冷え防止！

お金より自分の生活を見直す方が大切！

エステや高い化粧品があれば大丈夫って思ってたけど、大事なのは普段の生活だって気づいたの。最近は洗顔方法を見直してみたよ♡



ヘアサロン 1ヵ月
約¥20,000

暗めのカラーがこだわり
カット＆カラーとエクステは別のお店。その方が安くすむ(笑)★ 上品さを重視してるよ！

ボディケア 1ヵ月
約¥13,000

ランニングでダイエット
お菓子がやめられない分、運動してプラマイゼロに！ 筋トレは辛いから、ジムでランニングしてる♡

ネイル 1ヵ月
約¥10,000

歳相応にひかえめにしとる♡
ネイルはシンプル系。ストライプはあまりのせない★ ハンドが上品な分、ネイルで遊んだりするよ！

スキンケア 1ヵ月
約¥5,000

洗顔を見直したら美肌に♡
たくさん泡立てて洗うようにしたら肌の調子がイイ♡ お湯は使わず、ぬるま湯ですぐよ！

コスメ 1ヵ月約¥5,000

SK-IIから浮気してない♡
基礎化粧品はずっとSK-II。保湿力が他とは違うし、シワ＆シミなどの老化防止にもなってる気がするんじや★

足ツボ 1ヵ月
約¥40,000

ちょい痛でもやめられない
痛気持いい足ツボは週1～2回。どこが痛いって体の不調がわかるし、むくみスッキリ♡

1ヵ月の美容代は
¥166,000!!

内訳
ヘアサロン: 約¥50,000
ネイル: 約¥15,000
コスメ: 約¥20,000
ボディケア: 約¥50,000
サブリ: 約¥10,000
フェイスケア: 約¥21,000

首からデコルテ、背中が 気になるように♡

首は年齢が出て言うけど、ホントにそう！ デコルテの脂肪も気になるし、上半身のケアにお金をかけるようになった♡

産科医療事務29歳
既婚・子供なし
古橋綾香さん



エステ 1ヵ月
約¥20,000

インディバで脂肪撃退!
腰とか肩に効果的という噂のインディバを週2くらい受けてる！ 温かくて気持ちいい♡

ボディケア 1ヵ月
約¥5,500

ここぞというときのシャネル
シャネルの体用美容液は脂肪に効果があると聞いて愛用。ボディミストはほのかな香りが♡

サブリ 1ヵ月約¥2,000
コラーゲンを補給♡
プラセンタゼリーは普通においしいから続けられる♡ グリナは睡眠の質が上がるサブリで、疲れがとれる！

スキンケア 1ヵ月
約¥10,000

アルピオンの美容液を愛用♡
肌の状態に合わせてアルピオンの美容液を投入。シートパックも毎日やって、安いのと高いのを使い分けてます♡

1ヵ月の美容代は
¥101,000!!

内訳
ヘアサロン: 約¥20,000
ネイル: 約¥10,000
コスメ: 約¥30,000
ボディケア: 約¥39,000
サブリ: 約¥2,000

たまりやすくなった むくみはマッサージで

最近、疲れやむくみが取れにくくなったみたい★ 定着しないように、サブリやマッサージで定期的にリセットするようにしてる♡

ドレスプロフェッショナル
27歳 東京都独身・子供なし
杉山佳那恵さん



ボディケア 1ヵ月
約¥15,000

アロマトリートメント最高!
オリーブスパには月に1回、自分へのごほうびで行ってる♡ 香りのマッサージでリラックス♡

スキンケア 1ヵ月
約¥5,000

毒ヘビクリームで老化対策!
韓国で買った毒ヘビクリームはほうれい線に効くらしい♡ シートパックは常に100枚はストックしてる★

コスメ 1ヵ月約¥3,000
ベースメイクは日本製!
ファンデは日本のものって決めてて、コフレドールをリピ中♡ 素の肌に塗るものだからやっぱり国産♡

ヘアサロン 1ヵ月
約¥40,000

トリートメントでツヤ髪
デトックストリートメントをすると頭皮や髪に残ってる汚れが落ちて、本当にツヤになる！

1ヵ月の美容代は
¥87,000!!

内訳
ヘアサロン: 約¥40,000
ネイル: 約¥15,000
コスメ: 約¥8,000
ボディケア: 約¥17,500
フェイスケア: 約¥3,500
サブリ: 約¥3,000

ものぐさな私には 自宅ケアが向いてます

エステやマッサージなど通うものは続かなくてダメなので、美顔器や水素浴の入浴材を買って、できるだけ自宅でケアしてます♡

IT企業 代表取締役社長28歳 東京都
山田るり子さん



エステ 1ヵ月
約¥36,000

1回でサイズダウンします
即効性があるので急なメンテナンスにはぴったり♡ 脚やせやフェイシャルをお願いしてます♡

ボディケア 1ヵ月
約¥40,000

水素風呂で全身ケア★
お風呂に入ると水素ガスが発生する入浴剤を使ってます♡ 疲労回復やお肌の若返り♡

フェイスケア 1ヵ月約¥30,000

元エステ経営者おすすめ♡
オードビー・ジャパンという会社が作っているピサビシシリーズのスキンケアで、ニキビや肌荒れが改善！ 優秀です♡

エステ 1ヵ月
約¥36,000

低周波の美顔器を愛用中
アメリカから取り寄せた、低周波の美顔器を愛用★ スキンケアの浸透がよくなくて感動！

サブリ 1ヵ月約¥30,000

魅力UPするフェロモンスプレー♡
医学的に配合されたフェロモンスプレー。人に対するアピール力が高まるので、大事なプレゼンなど、でも活躍します♡

1ヵ月の美容代は
¥274,000!!

内訳
ヘアサロン: 約¥30,000
コスメ: 約¥30,000
エステ: 約¥36,000
フェイスケア: 約¥30,000
ボディケア: 約¥90,000
ネイル: 約¥18,000
サブリ: 約¥40,000

既婚

時間をかけていた!

既婚者5人の美容代をCheck

旦那さまの協力も重要な役割です!

子供が2人なのでとにかく時間がなくて。旦那さまに整体してもらったり、お家ケアグッズを使ったり、時間を有効活用するのがポイント!

コスメ 1ヵ月 約¥15,000

コスメはつい買っちゃう★

季節に合わせてファンデやシャドーはチェンジ。パッケージがかわいいとつい買っちゃいます!

サプリ 1ヵ月 約¥5,000

頼りすぎないようにしてる

体力が落ちたときなどに飲んで、肌荒れ防止♪でも、頼りすぎない体にすることが大事ですよ★

スキンケア 1ヵ月約¥1,500

低刺激にこだわってます
スキンケアはオルビスをライン使い★ 私にはシンプルケアが合ってるみたいなので、特別なことはしていません♪

ヘアサロン 1ヵ月 約¥7,000

カラーがあせたら行きます

髪色にはこだわりたいので、色が落ちてきたら行きます♪ 最近、久しぶりに前髪を作ってみました★

ネイル 1ヵ月 約¥7,000

早く終わることが大事!

長さは短く、デザインもシンプル系で★短時間でいかにかわいくしてもらえかが勝負です(笑)。

脱毛 1ヵ月 ¥0

脱毛機でセルフ脱毛です★

外でやる時間がないので、脱毛機を買って家でやってます。だんだん生えてこなくなったみたい★

最新情報ゲットして自分メンテが楽しい♪

仕事場とかで若いコから美容情報ゲットしたら即試す! 毎日のケアの方が、たまのエステよりも効果あるって信じてるし、自分ケアが楽しいから♪

ボディケア 1ヵ月 約¥3,000

スクラブでツルツル★

ラリンのスクラブは香りが最高♪ しっとりすべすべなお肌になるよ! スパのマッサージもいいけど、自宅ケアも大事。

サプリ 1ヵ月¥0

サプリはもらいもの♪
サプリはお仕事でいただくことが多い★ アセロラドリンクはビタミンCが豊富で美白に◎

ネイル 1ヵ月 約¥13,000

月1のお楽しみ♪

スムースに行ってるよ。担当が西野カナちゃんご指名のネイリストさんだけあってセンス抜群!

スキンケア 1ヵ月 約¥6,000

肌が死んだときの神

SK-IIのシートパックは特別な日用! 徹夜とかで肌が死んだ日もコレで生き返ってくる♪

1ヵ月の美容代は ¥55,000!!

ヘアサロン: ¥21,000 コスメ: ¥6,000
ネイル: ¥13,000 ボディケア: 約¥15,000

徹底的な食事ケアでトラブル知らず♪

食事には気を使ってる! 安全な野菜を使ったり、酒のつまみを野菜に変えたり...肌も体もトラブルを防げば、メンテもラク★

ヘアサロン 1ヵ月 約¥9,000

カラーとカットは月1で

たまにカラーで遊んだりするけど、自宅ケアでダメージ防いでるから、基本はカットとカラーのみ!

スキンケア 1ヵ月 約¥3,000

ロクシタンは現在リピ中

化粧水と美容液だけのシンプルケア。乾燥対策のシートパックは大量買いして、毎晩やってるよ★

1ヵ月の美容代は ¥31,500!!

ヘアサロン: 約¥9,000 ボディケア: 約¥6,000
ネイル: 約¥2,000 サプリ: 約¥1,000
コスメ: 約¥5,000 脱毛: 約¥8,500

性格的に外でやるケアは続かないみたい★

美容クリニックとか興味はあるけど、ほとんど経験ない。体の中からキレイになればトラブルも起きないし、結局はそれが一番かなって思ってるよ!

ネイル 1ヵ月 約¥6,000

服を選ばないデザインで★

どんなコーデにも合うようなデザインにしてる★ 撮影前にケアする感じで、基本は短めのジェル!

ヘッドスパ 1ヵ月 約¥3,000

頭皮スツクリサラ髪になれる

ヘッドスパは2か月に1回★普通のトリートメントより持ちがいいし、顔のしわにもいいらしい!

ボディケア 1ヵ月約¥5,000

肌の状態に合わせて選ぶ
スキンケアは朝用・夜用・肌荒れ用で使い分ける。オラクルの美容液は夜つけると朝には肌荒れが改善されて、優秀アイテム!

コスメ 1ヵ月約¥5,000

コスメはM・A・Cを愛用
ファンデはカバー力が高いM・A・Cを愛用★ 年齢が隠せる! リップやシャドーは気分でも色々試すよ!

サプリ 1ヵ月約¥2,000

キレイは体の中から!
足りない栄養はサプリで補給★他にもダイエット用のハーブティーや青汁サプリを飲んでるよ!

子供ができてからはお家ケアにシフト♪

前は美容クリニックとか行ってたけど、子育てしながらは無理! だから家で色々試したり、ちょっと高いコスメを使ったりしてるよ★

スキンケア 1ヵ月 約¥15,000

アルビオン一筋★

ちょっと高いけど、ニキビで悩んでからはずっとアルビオンだよ。イグニス乳液も手放せない!

ダイエット 1ヵ月 約¥1,000

ロコミで聞いた骨盤枕!

友達が本当にやせてると思わなかった(笑)。確かに、背中が伸びてウエストが引き締まった気が!

フェイスケア 1ヵ月約¥15,000

ヒマさえあればコロコロ
輪郭が引き締まるコロコロとコラーゲンというダイエットサプリを合わせて小顔を目指す!

ボディケア 1ヵ月 約¥2,000

香りで癒される♪

特別な日に使うシャネルのボディシャンプー♪ 女性らしい香りで気分も上がるし肌すべすべ★

1ヵ月の美容代は ¥55,500!!

ヘアサロン: 約¥13,000 フェイスケア: 約¥1,000
コスメ: 約¥25,000 クリニック: 約¥4,000
ボディケア: 約¥6,000 サプリ: 約¥6,500

1ヵ月の美容代は ¥31,500!!

ネイル: 約¥6,000 サプリ: 約¥2,000
コスメ: 約¥10,000 ボディケア: ¥10,000
ヘッドスパ: 約¥3,500



ノエル銀座クリニック・イメージモデル

「ひとてま美人」大募集！

「女性はみんな、キレイになる権利がある」

もしも、ほんのひとてまで、
悩んでいる目元や口元、鼻や唇に自身がもてるようになったら…？
メイクがいっそう楽しくなるとしたら…？
今よりずっと、自分に自信がもてるとしたら…？

…………整形、アリなんじゃない？

だから。

ノエル銀座クリニックは、キレイになりたい女性を応援するために
3名の「ひとてま美人」を大募集します！

キレイになりたい女性のための KAKUMEI です。

～ひとてま美人とは…？～

整形していることをオープンにして活動する、ノエル銀座クリニックのイメージモデル。
オリジナル CM、雑誌、TV 番組などを舞台に美容整形のイメージアップを発信します！

特別特典

- 👑 優勝賞金100万円(1名)/準優勝・特別賞50万円(各1名)
- 👑 ノエル銀座クリニック、保志名院長による無料施術
- 👑 グアム島旅行。エステ無料招待券など豪華副賞あり

応募からデビューまでの流れ

応募フォームにて応募

写真審査

第1次オーディションで
優勝者・準優勝者決定

ネット投票により特別賞決定

施術を受けデビュー

CM、雑誌、TV 番組などに出演

★応募条件

- 年齢 18～45 歳
- 美容整形施術前後の顔出しが可能な方。
- ノエルのイメージモデルとして1年間活動していただける方。
- プロ・アマ問いません。

★お問い合わせ

info@seikeibi.jp

応募・投票・詳細はこちらから

ひとてま美人

<http://www.seikeibi.jp/>

検索

Noël ノエル銀座クリニック

東京都中央区銀座 5-4-6 ROYAL CRYSTAL GINZA 3F

私たちの永遠のテーマ、小顔について実践調査!!

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

1回の
体験で効果が
現れる★

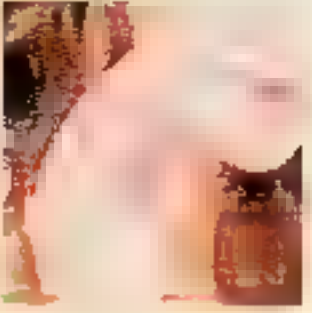
本当に小顔になれる

右手でコロコロ、左手でリンパマッサージ…。お姉さん読者であれば1ミリでも小顔になるため、あの手この手を尽くしてきているはず! それでも結果が追いつかないとき、プロの手を借りてみるのも手段のひとつ♡ 人気的小顔施術5つをピックアップしました!!

駆け込み施術5♡

小顔ヒストリー

27歳



「アンパンマン」と言われることに悩み、友達の整体師からローズクォーツのカッサを入手。毎日せっせとマッサージに精を出す♡

28歳



フェイスラインのゆるみを感じ本格的に小顔道を歩み始める。リフトアップできるという噂を聞きつけ炭酸ミストを使い始める♡

29歳



もしかして昔より顔がデカくなってる? 顔の巨大化におびえ、顔蓋骨を引き締めて輪郭をスッキリさせる小顔マスクに手を染める♡

30歳



頬のたるみ、口元のゆるみ、二重アゴが気になり始める。福が訪れそうな口角の上った小顔を目指してマウスピースをはめる♡

31歳

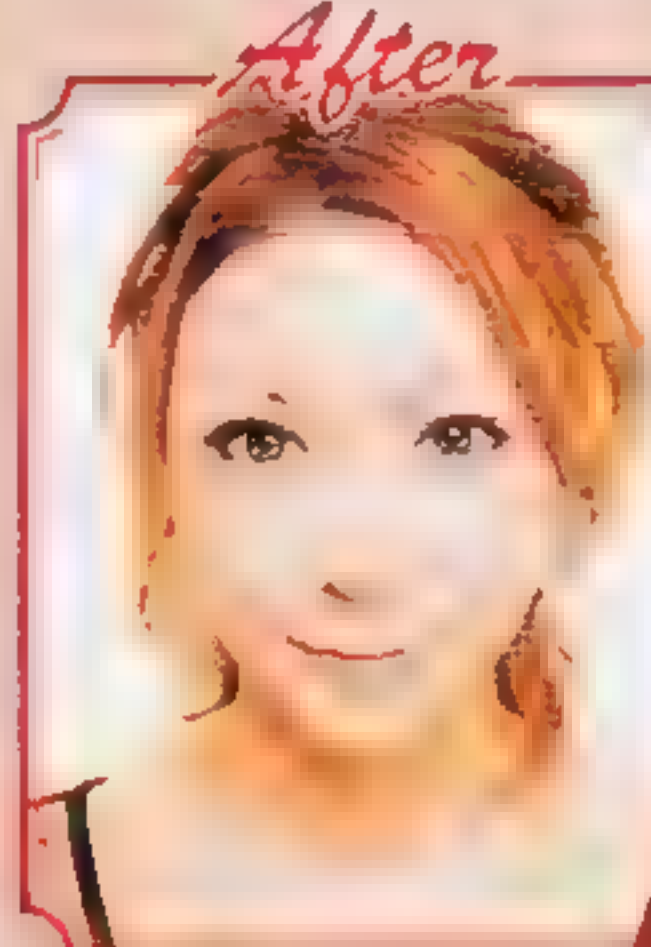


愛用中のプラチナ電子ローラーリファカレットから新作ニューリファカレットが発売されることを知り先行入手。顔と体で使い分け♡



小顔に費やした
お金は約30万円
何でも試します♡

目指すはキュッとコンパクト
みんな小顔に焦がれてる!
引きしまったフェイスライン、
キュッと上がった口角、全身の
バランスもよく見えて、すつき
り若々しい印象を与える小顔は
永遠の憧れ♡ 姉世代のモデル
たちも日々様々な小顔法を実践
しているのはご存じの通り♡
とはいえテレビや雑誌では次
から次へと小顔にまつまる情報
飛び交い、いったいどれを実践
すればいいのやら、迷っている
人も多いのでは? そこで今回
は、自分に合った小顔作りの参
考書としてエステ、プチ整形、骨
気など5つのアプローチから小
顔になるための施術を徹底検証
しました♡ 小顔の道の迷える子
羊、伊吹奈々さんの歴代小顔グ
ッズも拝見♡ 思い入れのある
アイテムがきつとあるはずです♡



頬がなだらかになって
二重アゴも解消。フェ
イスラインもキリッ♡



突き出た3D頬骨と若
さとは違うパーンと張
った顔の肉がヤバイ♡



鍼灸按摩マッサージ指圧師。
長年難病治療に従事するなか
で導き出された手技道の創始
者。ゆがみの原因を瞬時に見
抜く眼力の持ち主♡



奈々さんの悩み

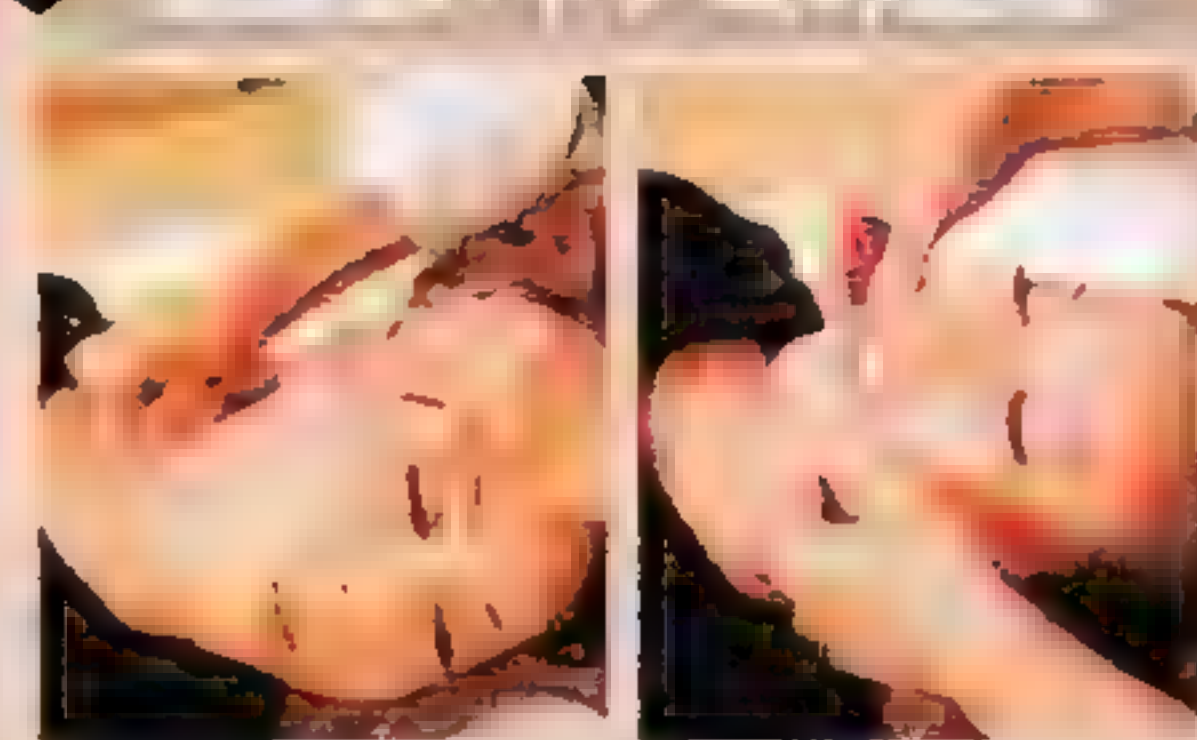
アゴのたぶたぶ肉
肉付きのいい頬骨

“治す”のではなく“戻す”

自然治癒力を
活かした
手技道で
小顔へ♡

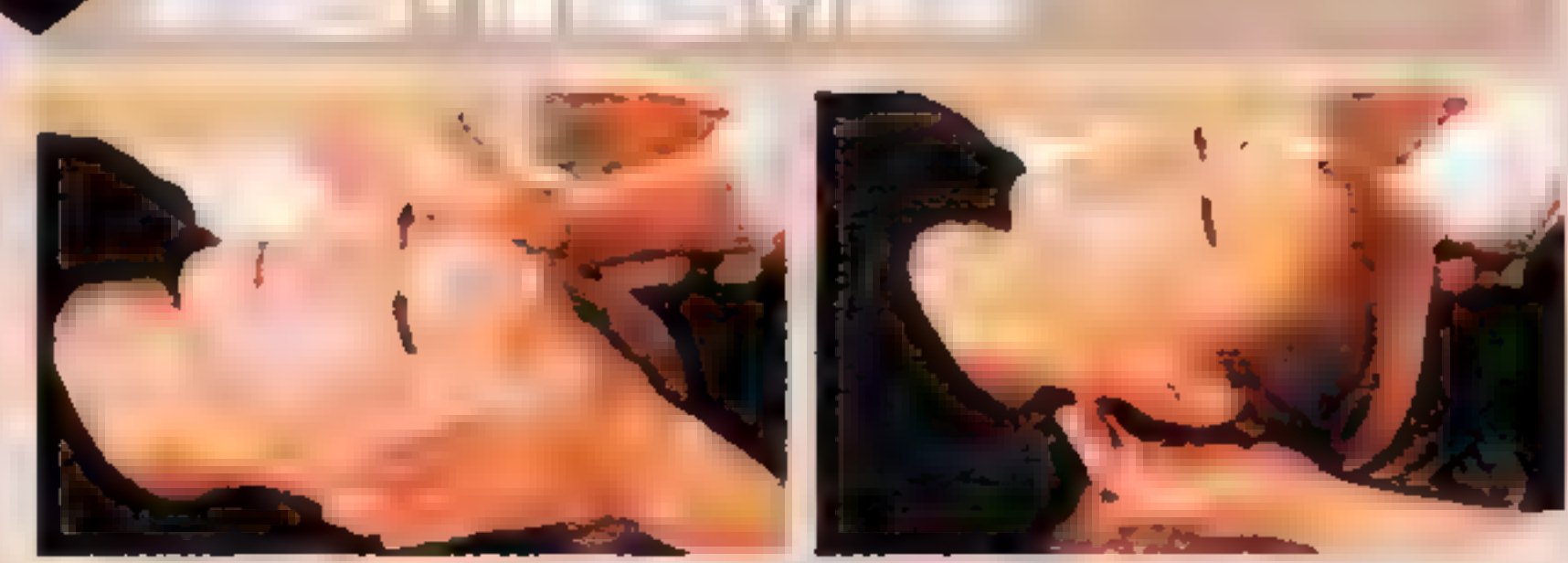
芸能人も多数通うこと
で話題の手技道。筋肉
や骨を包む筋膜と骨膜
を刺激し、痛みを感じ
ることによってその場所を正
常に戻そうとする体の
働きを利用した療法!
筋膜のゆるみを調整し
て、小顔へと導きます♡

4

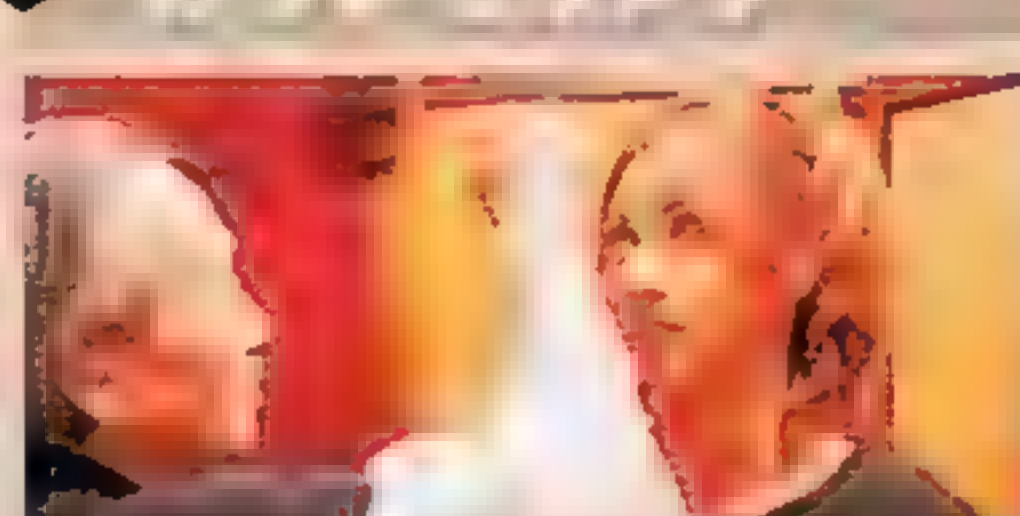


フェイスラインの筋腹と
筋肉をゴリゴリと刺激し
て老廃物や脂肪を流しま
す。アゴ下のたぶたぶ
肉の脂肪もゴリゴリ散ら
す。痛みで冷や汗が…。

5



1



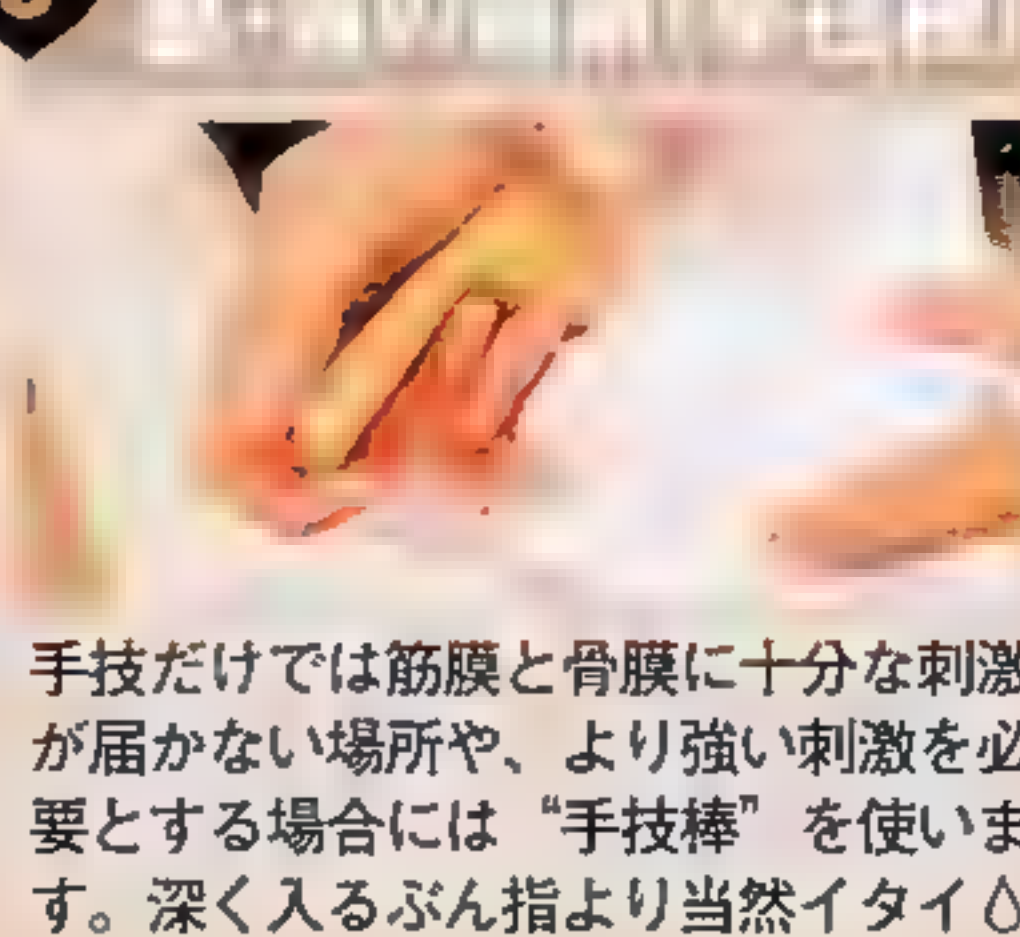
直立姿勢・足踏み・眼球の動きから顔
のゆがみの原因を探ります。「昔、事
故で右足を怪我しましたね」と古傷を
看破。これには奈々さんもビックリ!

2



ここからはゆがみに応じた施
術。奈々さんの場合、裂傷が
元で右足の感覚が弱くなっ
ていることが原因。まず右足の
感覚を戻す手技を行います♡

3



手技だけでは筋膜と骨膜に十分な刺激
が届かない場所や、より強い刺激を必
要とする場合には“手技棒”を使いま
す。深く入るぶん指より当然タイロ

6



最後に一番気になっていた頬骨とその周
辺のお肉をギュッギュツ。さらに口から
指を入れて頬の内側からグイグイ。気にな
る部分ほど痛みも強いんだとか♡

診察後の奈々さん♡

厚かった頬肉が
薄くなって皮膚
に弾力が戻った
感じ♡ 二重ア
ゴも解消してフ
ェイスラインも
くっきり♡ お
客さんに「顔が
スッキリした、
ヤセた?」と言
われるから効果
は本物です♡



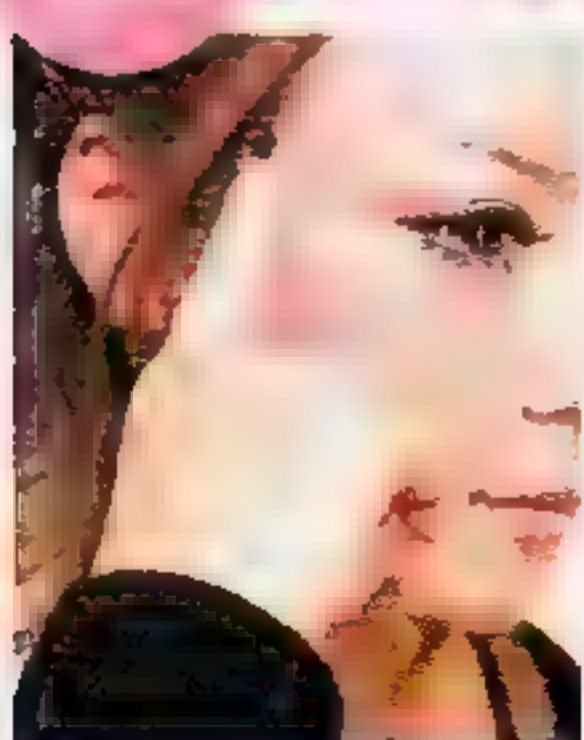
痛くて涙目になったけど
効果はしっかりと出ました♡

DATA

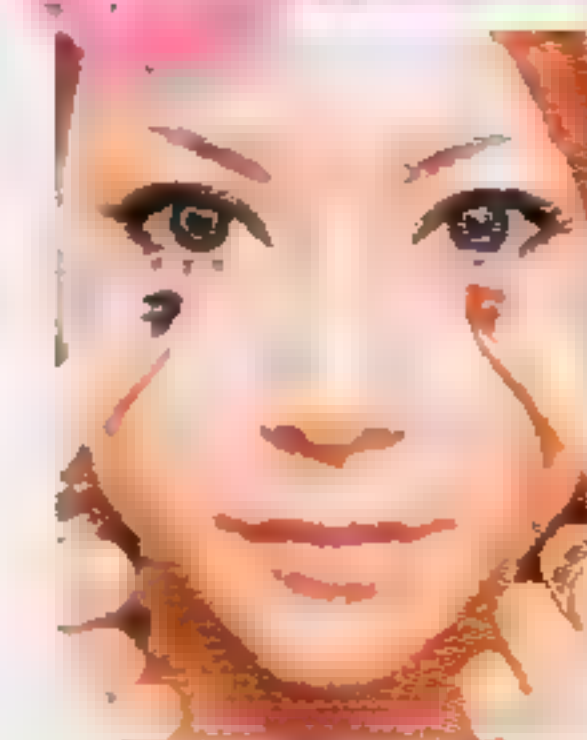
手技道フェイスコース(50分) ¥20,000~
※村松先生は50分¥30,000 初診料 ¥3,000
メイク/したままでOK
注意/村松先生の施術は予約が混み合うため
予約日が3週間以上先になることがあります♡

サロンDATA

手技道 ☎03-3467-7416
9:00~20:00
日・年末年始休診
東京都目黒区青葉台4-4-26
青葉台ハイツ 101



耳の上部のラインでこめか
みの位置。頭からアゴにか
けての血流がよくなるので
フェイスラインがスッキ
リ。小顔な印象がアップ♡



目を囲んでいる骨と目の間
のちよつと狭い範囲。位置
は黒目の下。ネイルが長く
て押しにくいときは、指を
目と平行にして押します♡



小鼻の付け根にあるツボ。
ほうれい線の下を通り、鼻
の奥にあるツボ。鼻の通り
がよくなるので、この季節
花粉症の人は一石二鳥♡



小鼻の脇から口角まで、ほ
うれい線の上を強く押して
いきます♡ 線そのものは
消すことはできなくても薄
くすることは可能♡

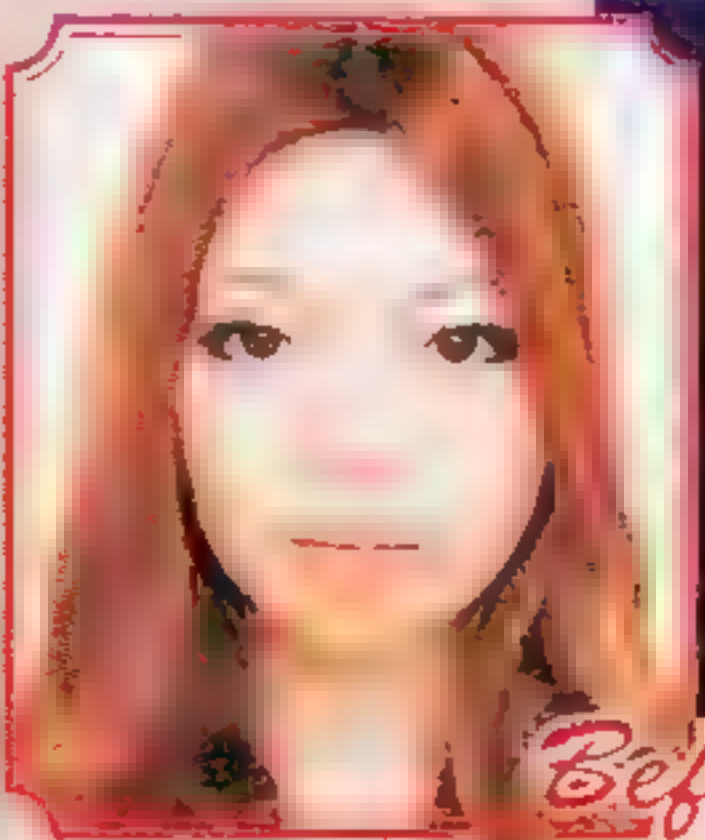


むくみ解消のツボ。耳の付
け根とエラの間の口を開け
るとくぼみ、歯を食いしば
るとポコッと出る部分。あ
ご下のたるみにも効果♡

村松先生に聞いた
小顔のツボ

3年前のフェイスライン到来!!!

切らずに糸で引き上げる 小顔エンジェルリフト



たるみが解消してアゴが現れた! 小顔とともに若返ったと思う♥

年々顔が重くなっているような気がし、特に下半分がかなり重い。

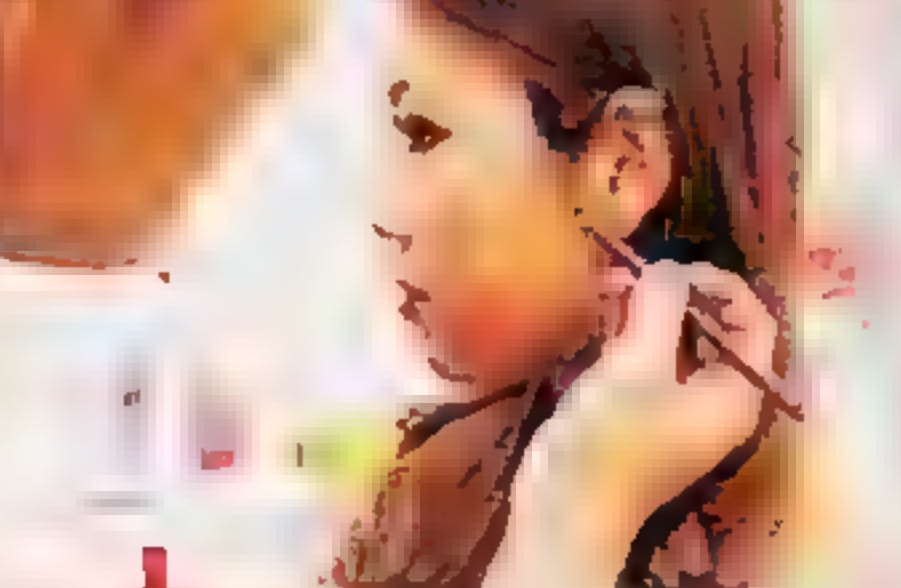
たるんでしまった顔を糸で引き上げる、アンチエイジングからアプローチするフルオーダーの小顔法。糸を使わないリフトアップとしては最大限の効果を発揮することで人気♥

① カウンセリング・メイクアップ



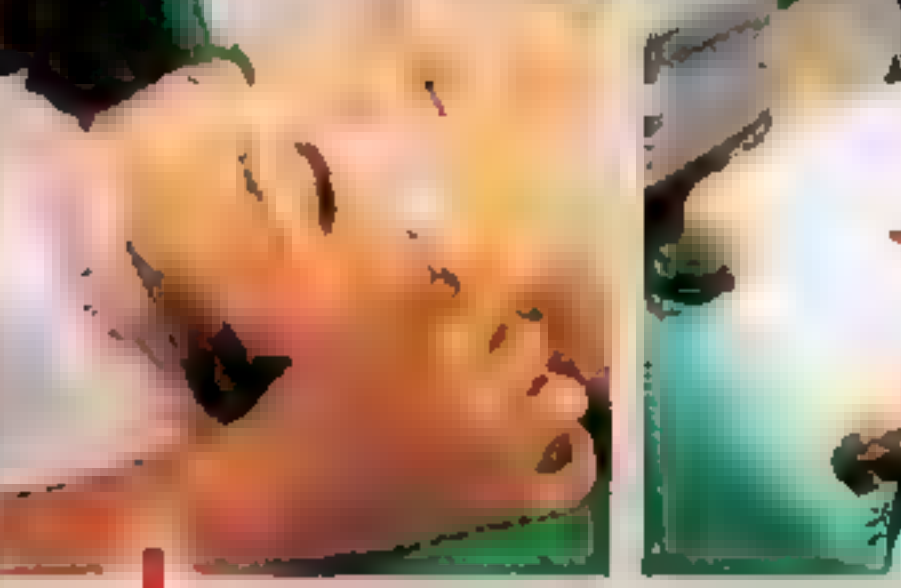
細かい説明を受けたあとと仕上がりのイメージを確認します。「どんなに小さなことでも気になることがあったら何でも聞いてね」と上田医師♥

② アーモンク



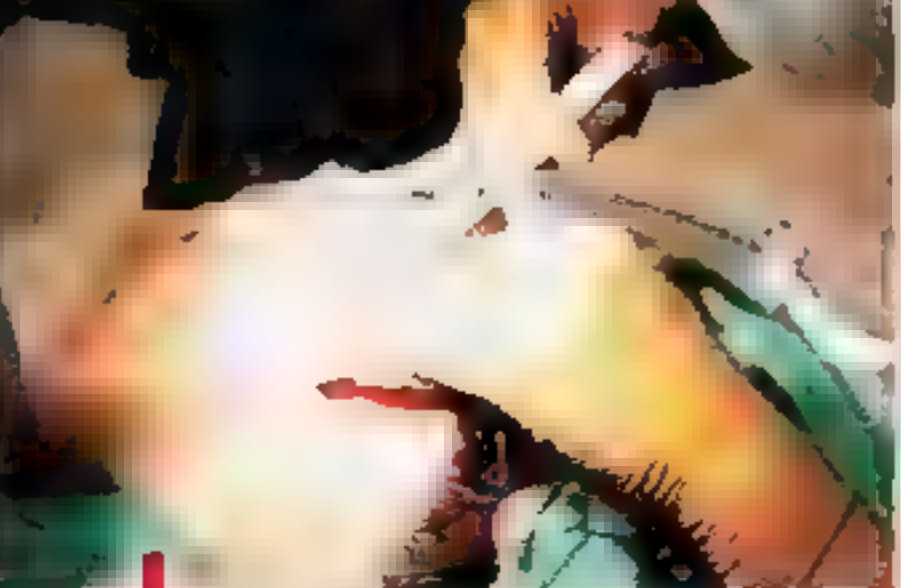
かあたんの場合、頬を引き上げたいので挿入力は耳の上からこめかみにかけて。皮膚の柔らかさや筋肉のつき方なども考慮してマーキング♥

③ マーキング



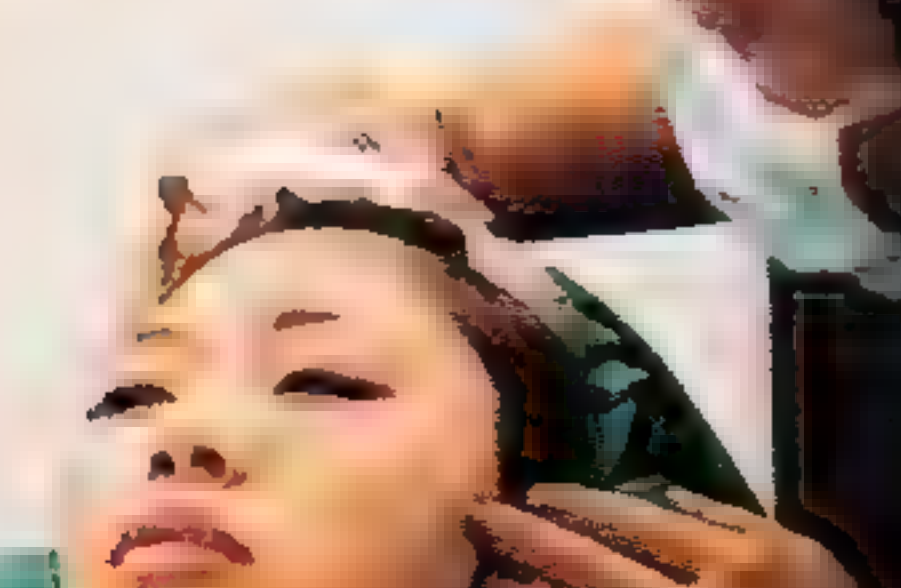
マーキングしたポイントに局所麻酔を打ったあと、補助的に笑気麻酔を吸入して鎮痛効果を高めま〜す。かあたんの感想は「意識はあるけど痛みはないよ」。

④ 糸の挿入



挿入するのは臓器の縫合に使われる糸で1年半ほどで溶けてなくなるため異物として残らないのが安心。糸を入れることで肌の再生力も高まりハリもUP♪

⑤ 糸の固定



挿入した糸を固定する前に様々な角度から顔全体を確認。左右のバランスを見ながら糸の長さを微調整します。どの程度引き上げるかは本人の希望を優先♥



かなえさんの悩み

たるみと丸さ
ほうれい線



品川スキンクリニック渋谷院長。本人の美的感覚を優先する施術で満足度の高さに定評あり。負担の少ない術式の考案にも熱心♥

施術DATA

エンジェルリフトスタンダード2カ所 ¥448,000 (約20~40分) 会員価格20%オフ適用/1年間の安心保証付
メイク/こめかみの施術部分のみオフ 注意点/洗顔は当日、シャンプー&入浴は翌日からOK



クリニックDATA

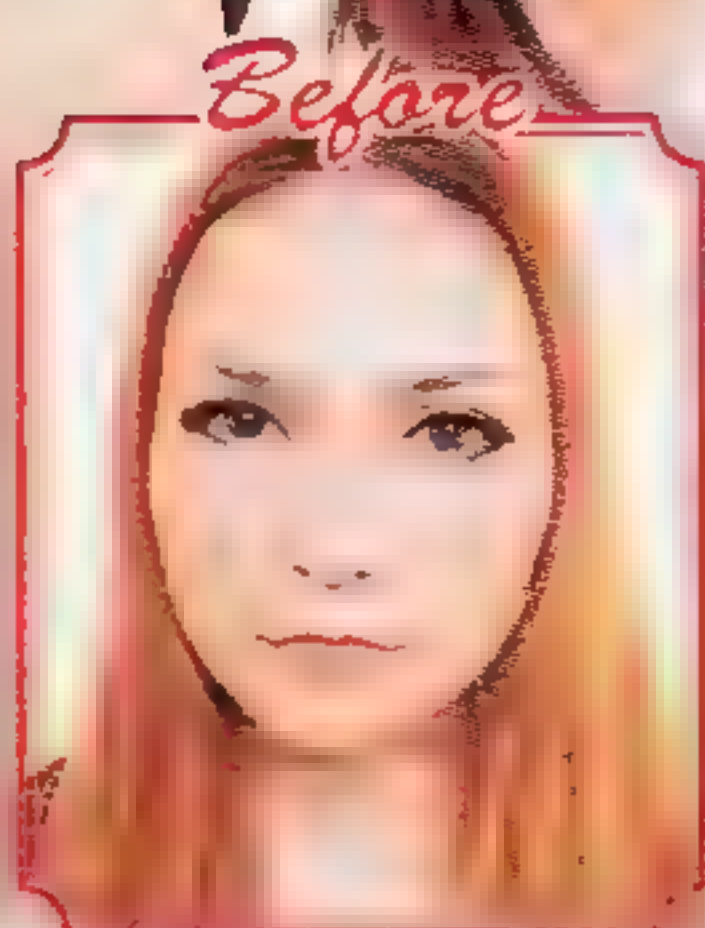
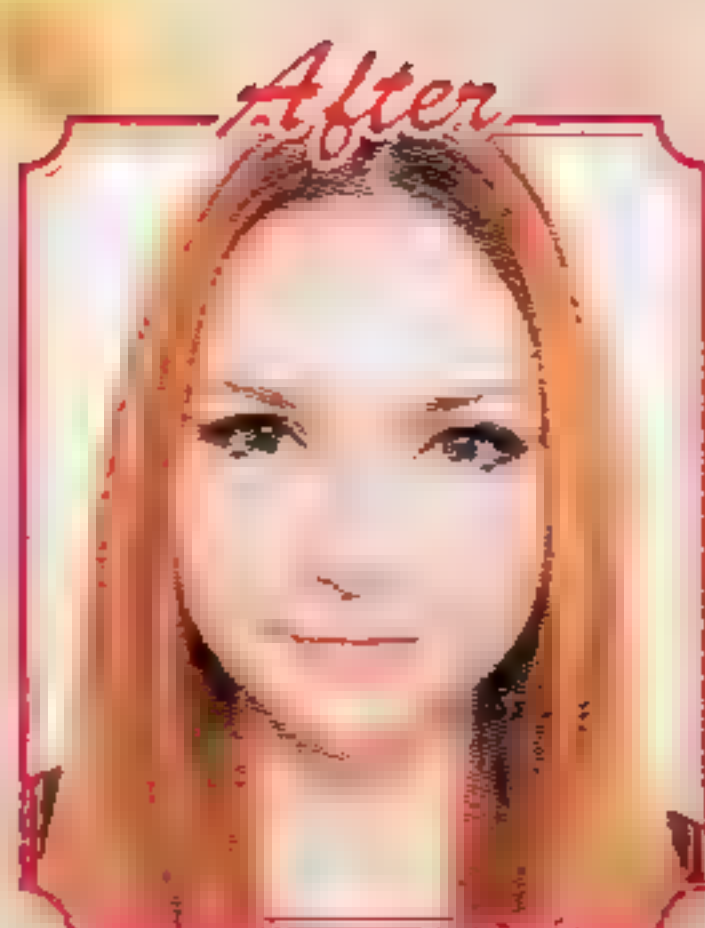
品川スキンクリニック
☎0120-326-500
🕒10:00~20:00
東京都渋谷区道玄坂2-3-2 大外ビル4F

診察後の

術後4、5日は多少腫れるし痛みも感じるから処方された鎮痛剤は必ず飲むべし! 1週間経過したくらいから腫れと痛みが引いて2週間経った時点でほぼ通常通りに戻った感じ♥



ツリ目になりそうまで心配だったけど違和感なくリフトアップできた! 「20代前半の頃こういう顔してたわ!」っていう昔の自分の顔を思い出した感じ? ほうれい線も消えたよ♥



上下がキュッと縮んでパーツもクッキリした! 肌ツヤもいいよ♥

前日の夜ご飯で塩分を取り過ぎてむくんだ状態。寝て膨張してる!

1月2回、ジム感覚で通う

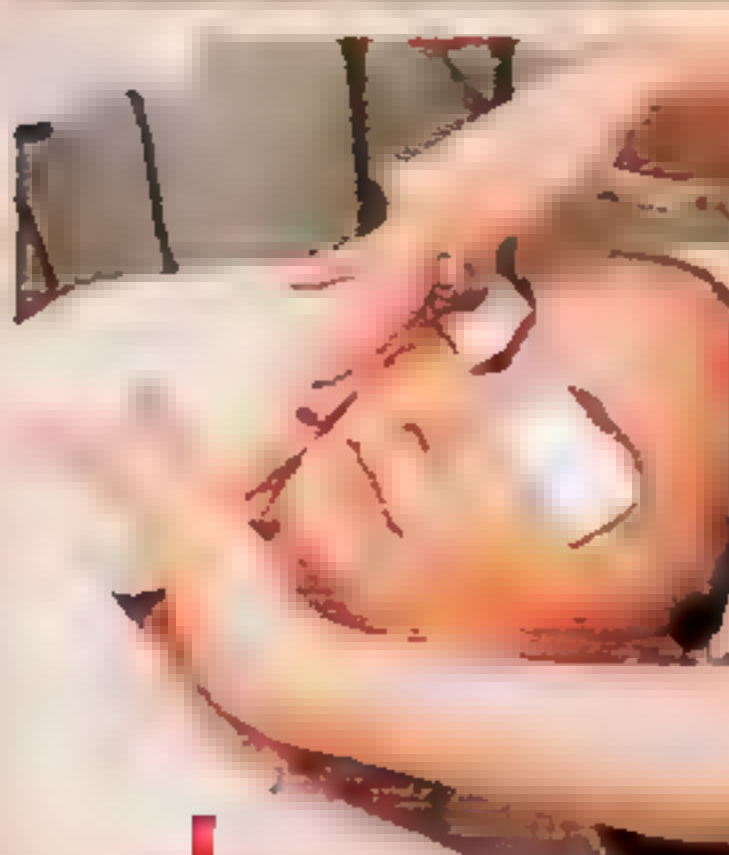
フェイスシャルコースの小顔マッサージ

① カウンセリング



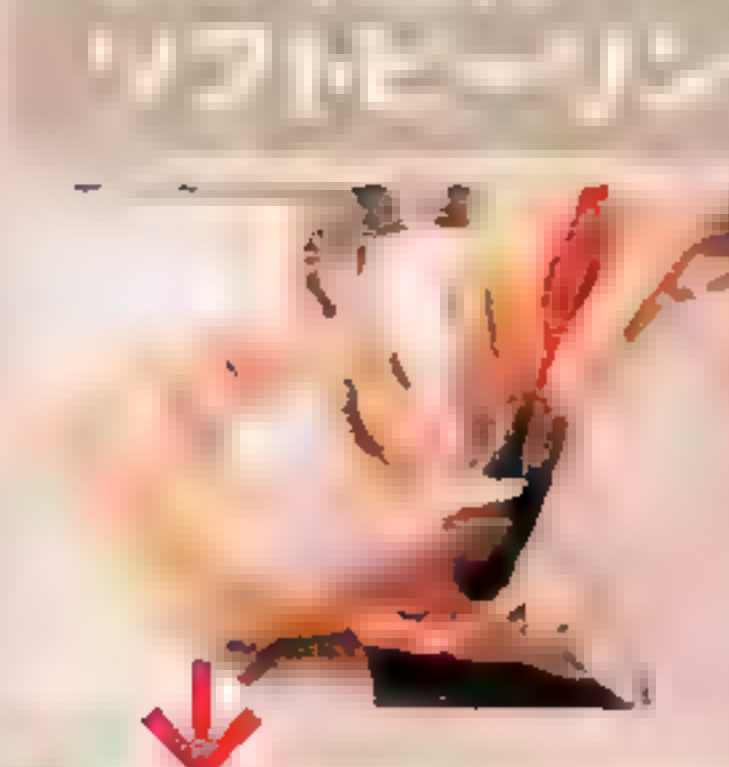
顔の気になる部分や解消したい悩みをフェイシャルケアリストに伝えます。過去の肌トラブルやアレルギーの確認もこのタイミングで。着替えて施術開始!

② クレンジング



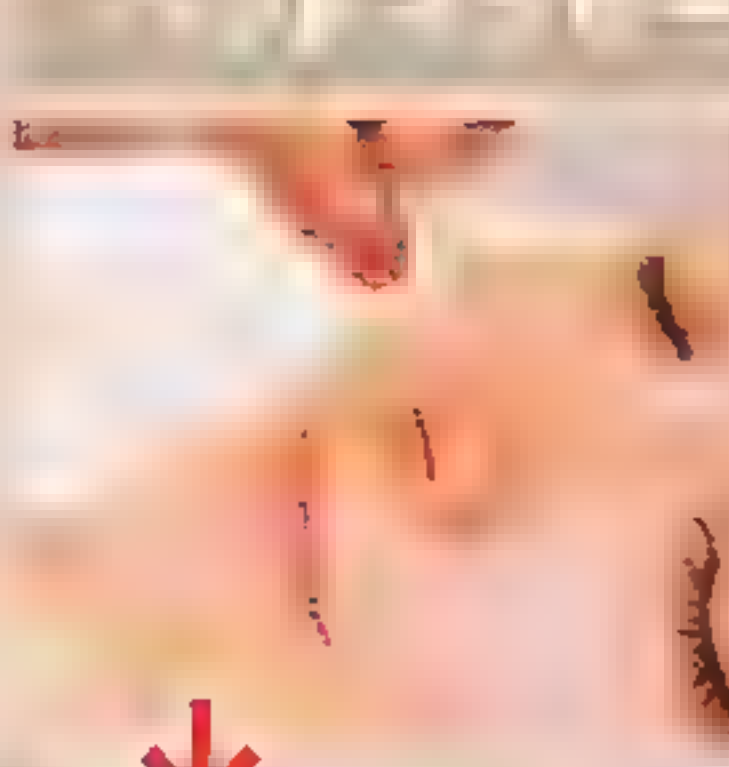
負担をかけずに汚れが取れる、ナチュラルクレイ配合のクレンジングローションでメイクオフ。今回はMERIさんの肌に合ったクレイを選択♥

③ クレイマスク



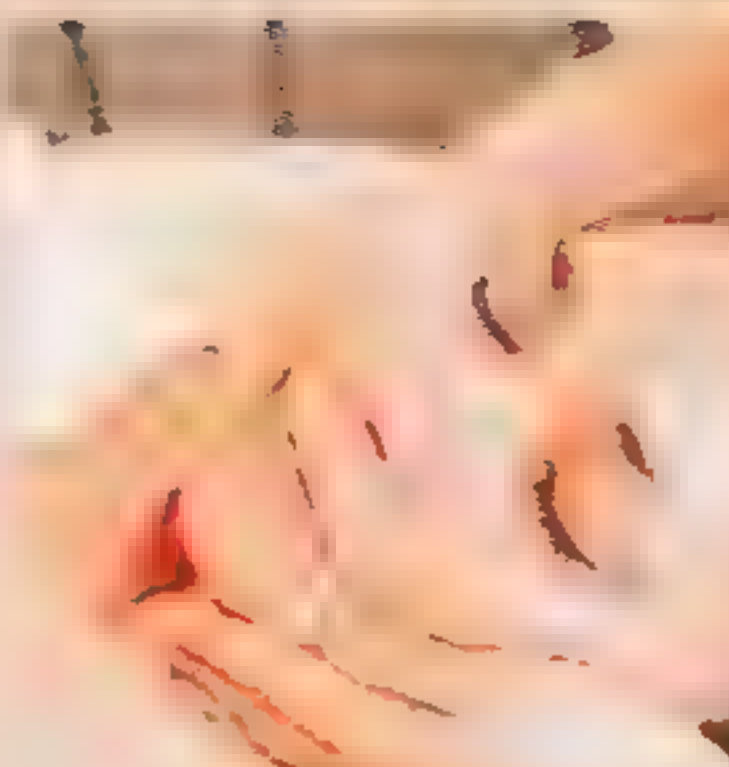
毛穴やキメにつまんだ汚れをクレイの吸着力で根こそぎ取り除いたら、酵素を塗布して角質を分解。微粒子のスチームを当ててリラクゼーションタイム♥

④ スキンケア



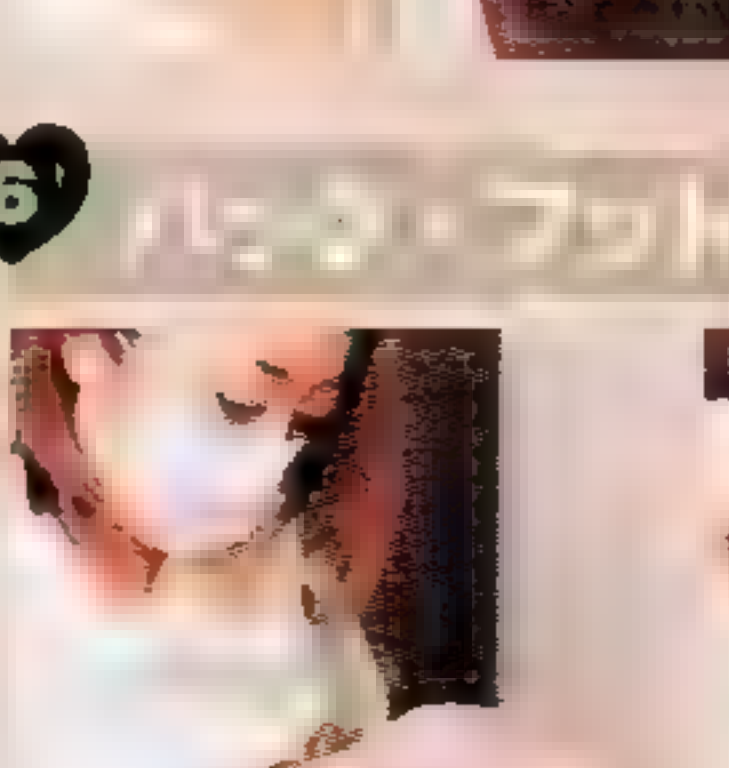
フェイスプラス表参道GATES S店店長。確かな技術とおっとりした人柄で抜群のリピーター率をほこる、フェイシャルケアリスト♥

⑤ マッサージ



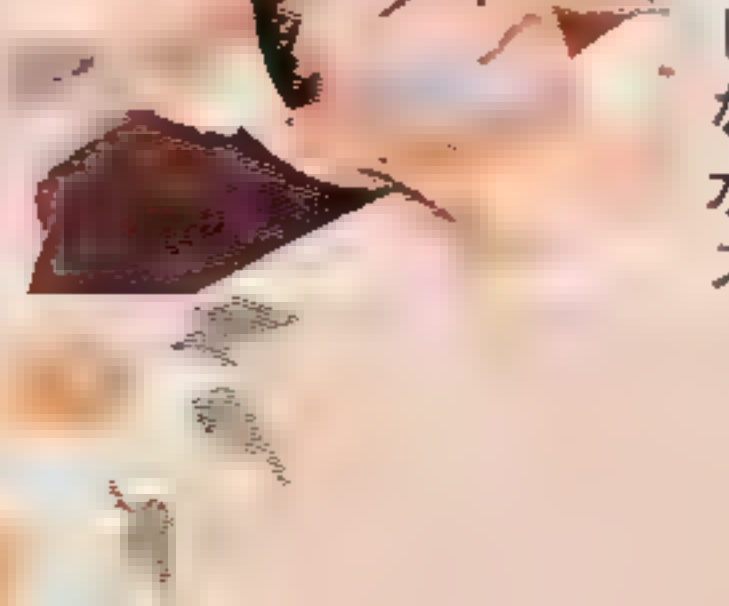
蒸気で毛穴が開いたら優しく吸引して奥の汚れもすっきり。ヘッドマッサージは、ぐぐっと強く圧迫される感覚はあるものの耐えられないほどじゃない!

⑥ リンパマッサージ



耳周辺を揉みほぐしたらリンパの流れをよくするマッサージ♥ ゆるんだ筋肉を引き締める小顔マッサージへ。イタ気持ちいいくらいの強さがクセになる!

⑦ スキンケア



クレイパックでミネラル成分と潤いを補給したらフットマッサージで疲れを取りながら代謝もアップ。化粧水をしっかりと浸透させるスキンアップで完了♥

通常のフェイシャルマッサージに加え筋肉にアプローチする小顔マッサージが特徴! 60分コース×月2回が¥8,400という1万円を切った価格設定も驚異的にお得ナンドス!



MERIさんの悩み

むくみやすい
くすみが気になる



フェイスプラス表参道GATES S店店長。確かな技術とおっとりした人柄で抜群のリピーター率をほこる、フェイシャルケアリスト♥

ベーシックフェイシャル小顔コース (8step/60分) 初回体験 ¥3,150~
メイク/クレンジング工程で落とす
注意点/施術後はメイクOK♪



サロンDATA

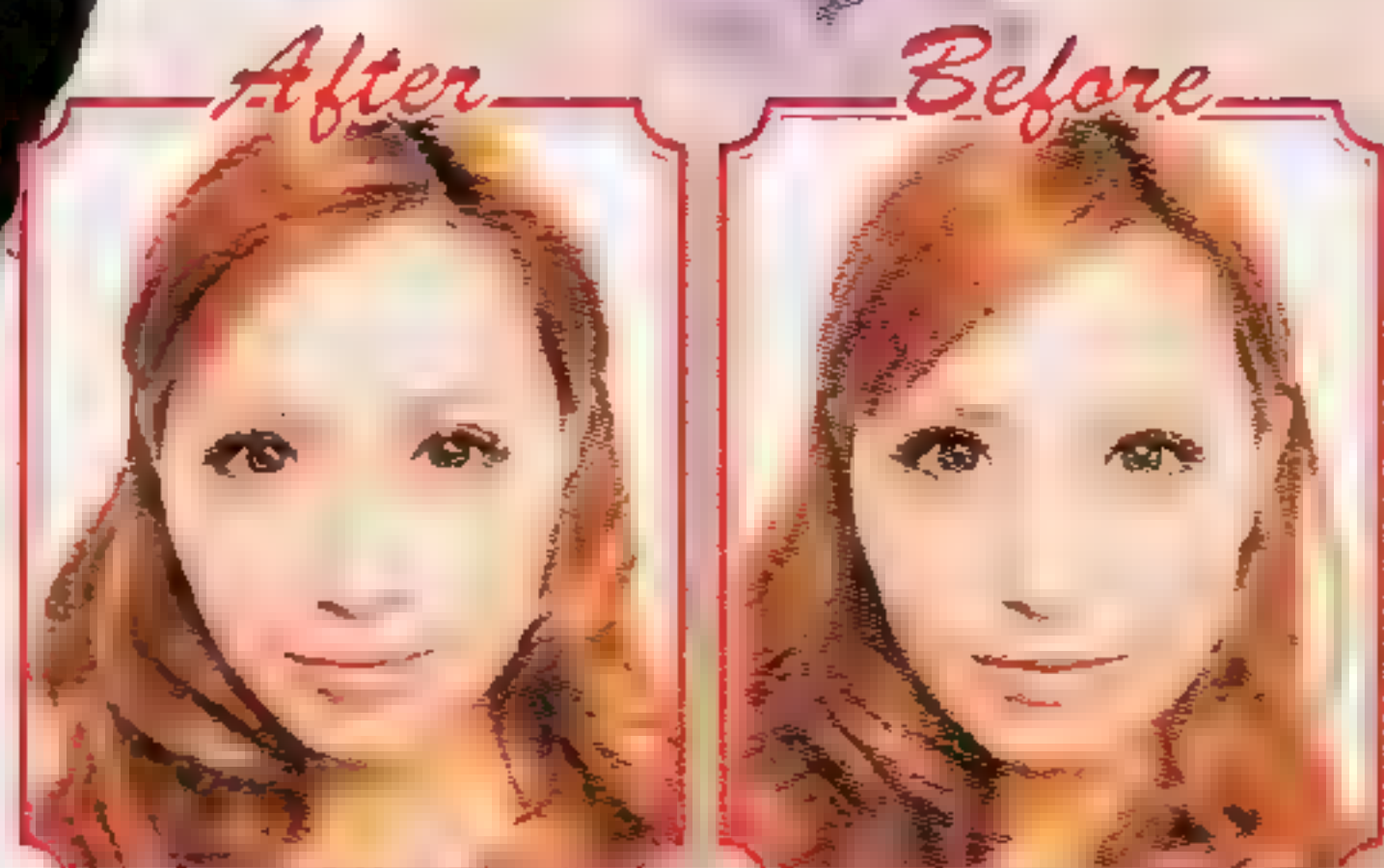
フェイスプラス表参道GATES 店
☎03-5469-3920
🕒10:00~22:00
東京都港区南青山5-1-27 表参道 GATES 5F
※要予約

診察後の

真っ先に感じたのは「顔が軽くなった」という感触。むくみがとれることに期待してたけど、肌トーンがアップしていたのは予想外! 施術も気持ちよくてうとうとしちゃった!



むくみが取れて顔が軽い! 肌の明るさも2トーンUP♥



顔の幅が狭くなった！
全体がリフトアップして
口角も上がった♡

エラが多少張っている
せいか顔の下半分が少
しもたっている感じ♡

頭蓋骨の隙間をなくす

頭蓋骨は23コの骨で
できており、骨と骨と
の間には隙間があるそ
う。その隙間をなくす
事で頭と顔を小さく♡
施術後はリンパの流れ
もよくなるのでむくみ
が取れる効果も期待♡

主婦・Tokyo Nadeshiko
ブローガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香さんの悩み
頬骨とエラ
はちが張っている

一回の施術で確実に小顔になれる！
こそぞというイベントの前の駆け込み小顔に最適♡

さくら整体院新宿三丁目店オ
ナー。頭蓋骨整体をベース
に独自の小顔美矯正を考案。
新宿の小顔師として親しまれ
るベテラン整体師♡

小顔美矯正 姉ageha取材
記念特別キャンペーン先着
300名様¥15,750 (約60
分/最大¥36,750割引)
メイク/したままでOK
注意/点/どれ位小さくな
るかは、個人差があるので
実際に矯正してみないと
分からないとのこと

クリニックDATA

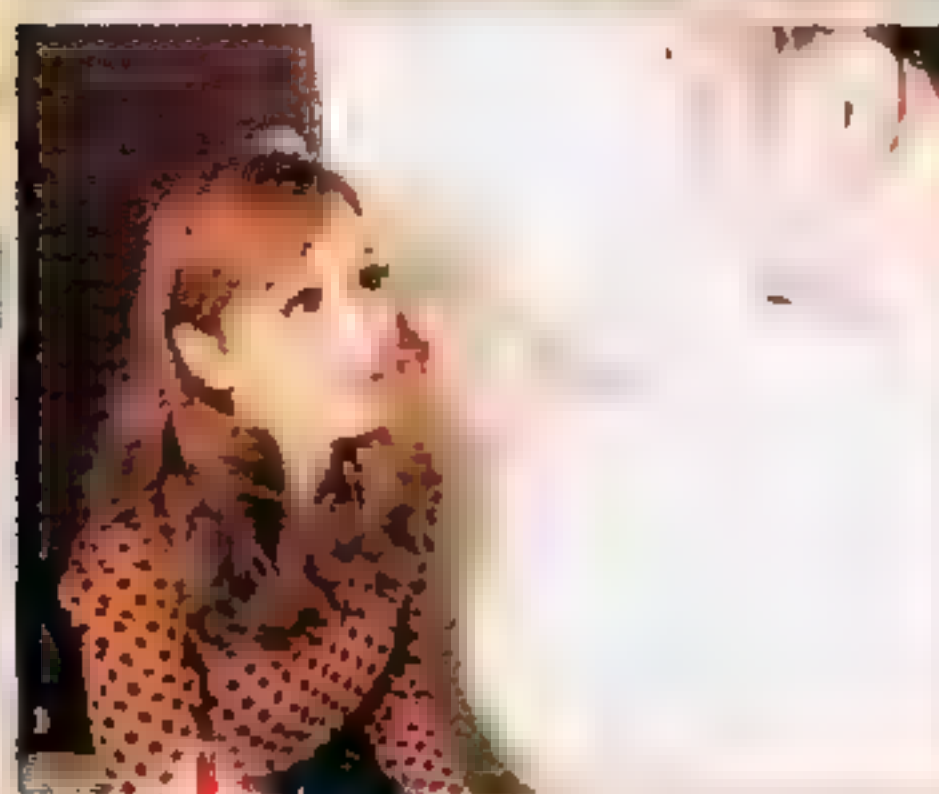
さくら整体院 新宿三丁目店
☎ 03-5367-2526
🕒 12:00 ~ 23:00 (日曜
のみ 11:00 ~ 21:00)
東京都新宿区新宿 3-28-1
新宿コルネ坂ビル 3F

診察後の

見た印象も触った感
触でも顔も頭も小さ
くなって感動♡
パーツも中央にキュ
ッと寄って最初より
顔がクッキリしてる
♡ 先生の手が肉厚
であったかくて気持
ちよかったなび

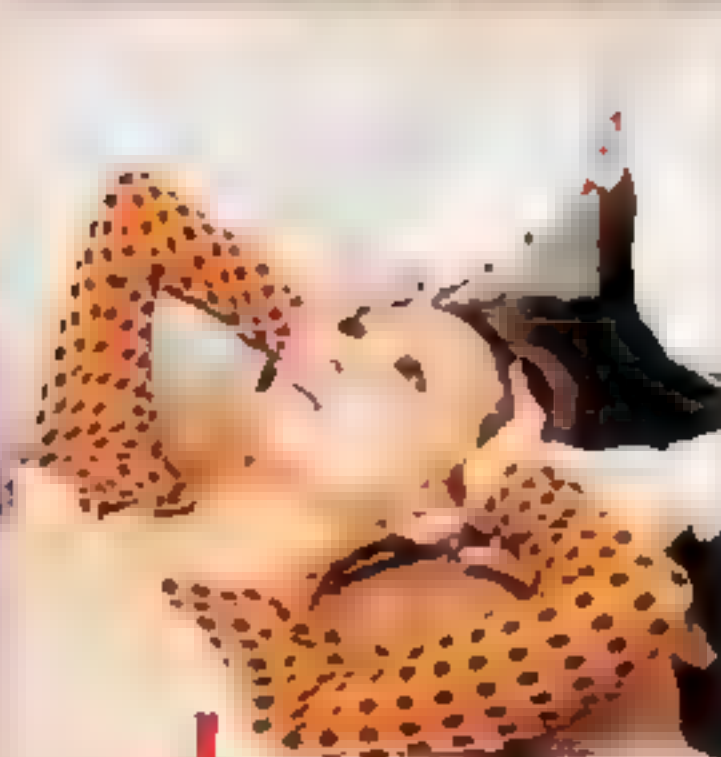
幅が狭まったぶんデカ目に
顔も体もスッキリ爽快♡

1 ハウスマッサージ



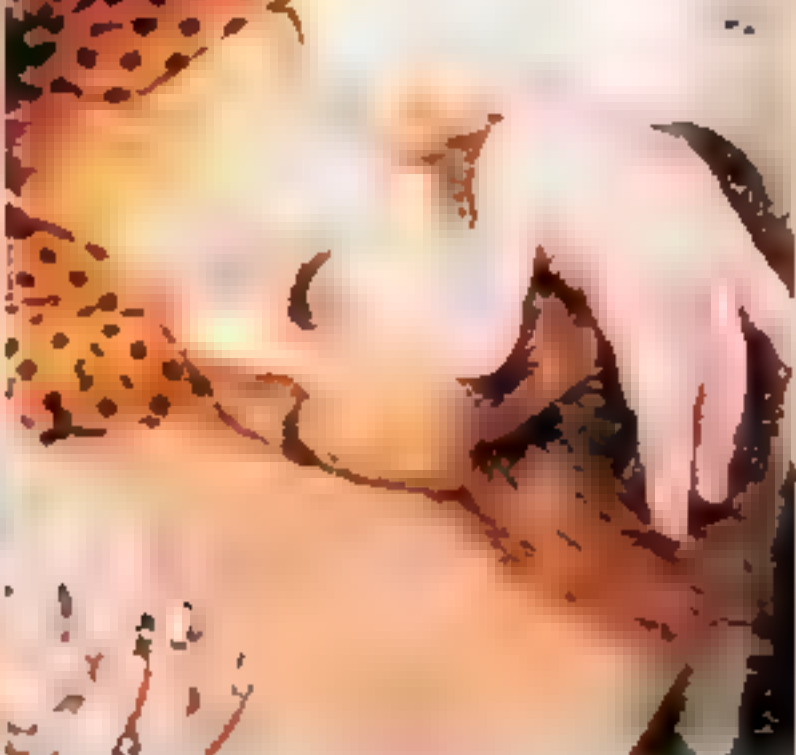
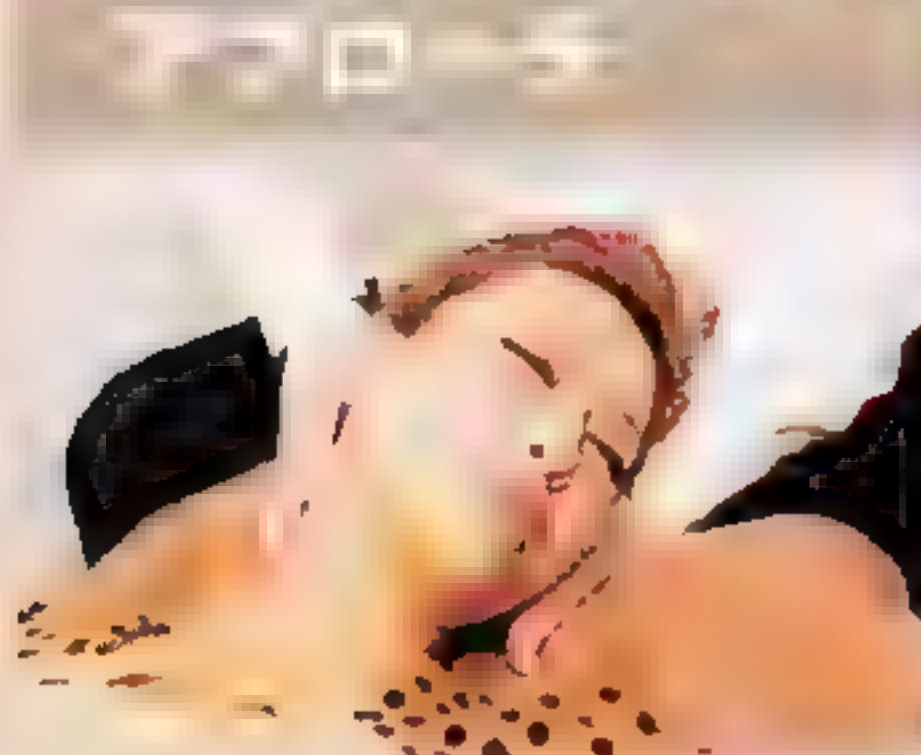
祐香さんの場合、奥歯を食い
しばるクセがあるため、口筋
が凝りエラが張ってしまっ
ているとか。また、そのクセの
ために慢性的な肩コリに悩
まれている。

2 顔の骨格・スケール計測



小顔になったかどうかわか
りやすく実感できるよ
う、頭の形を自分でさわっ
て施術前の形と大きさを確
認。さらにスケールで顔の
幅を計っておきます♡

3 耳の後ろの側頭部アプローチ



耳の後ろの側頭部は輪郭に大きく影響する部分。ココを矯正すると顔の
横幅が縮小♡。息をはくタイミングで頭部にゆっくりと圧をかけます♡

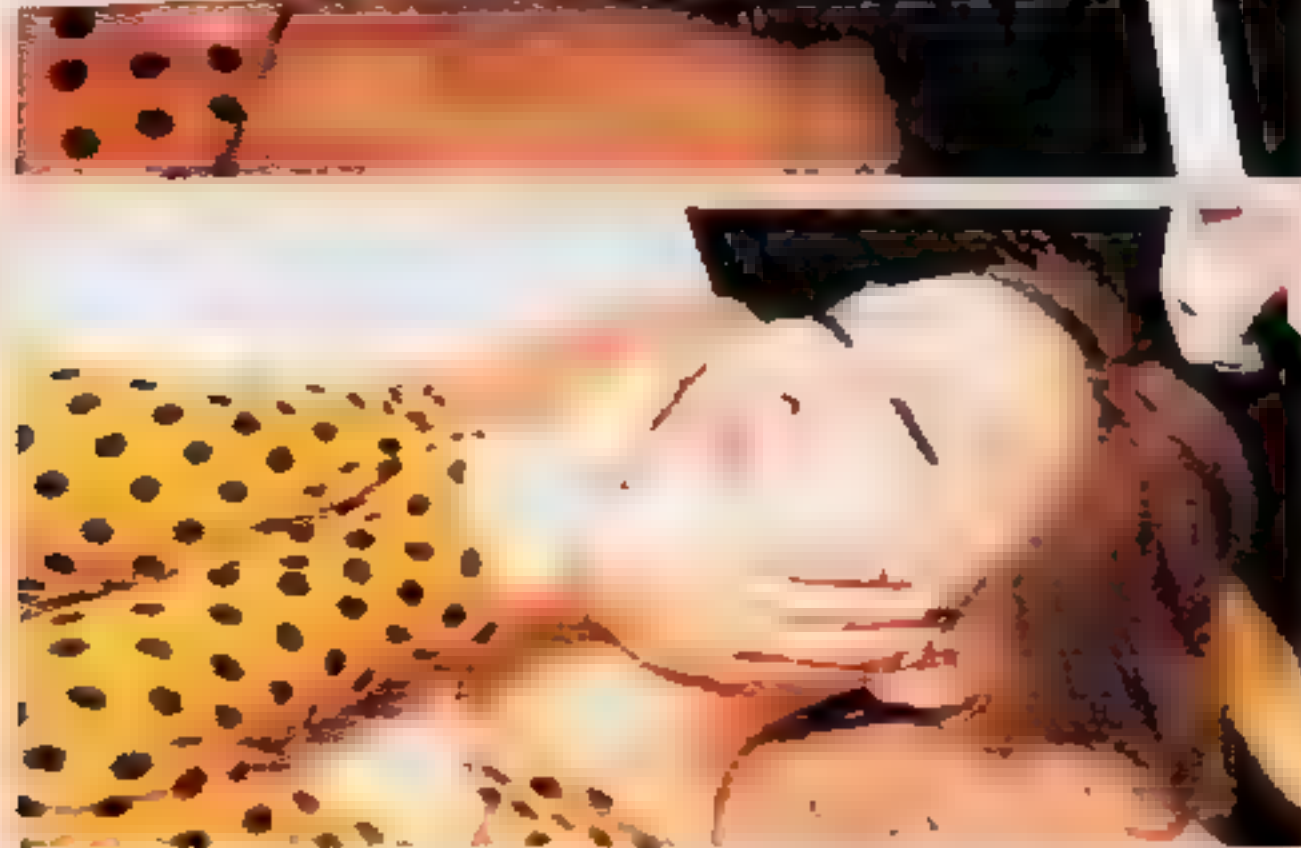
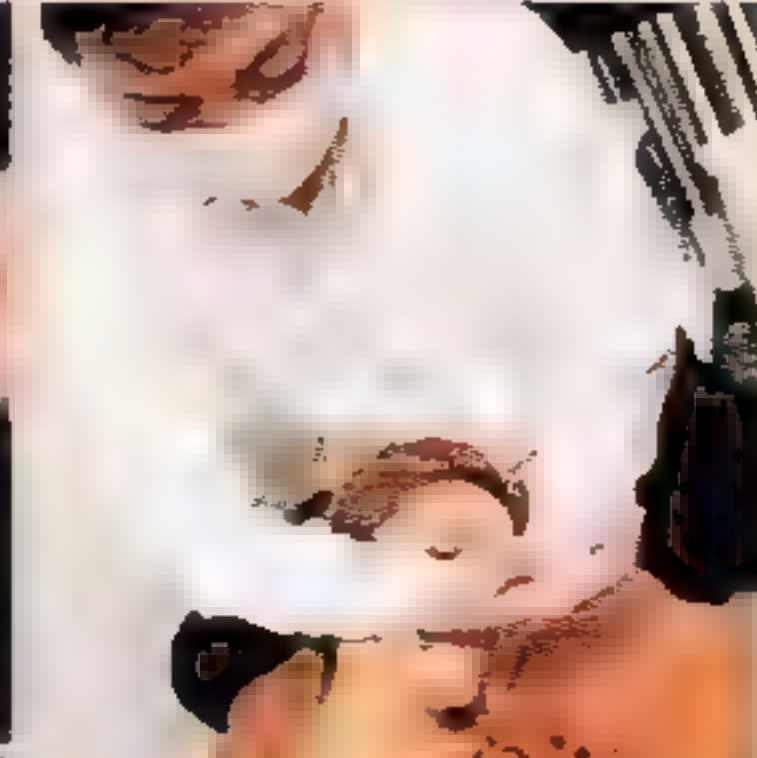
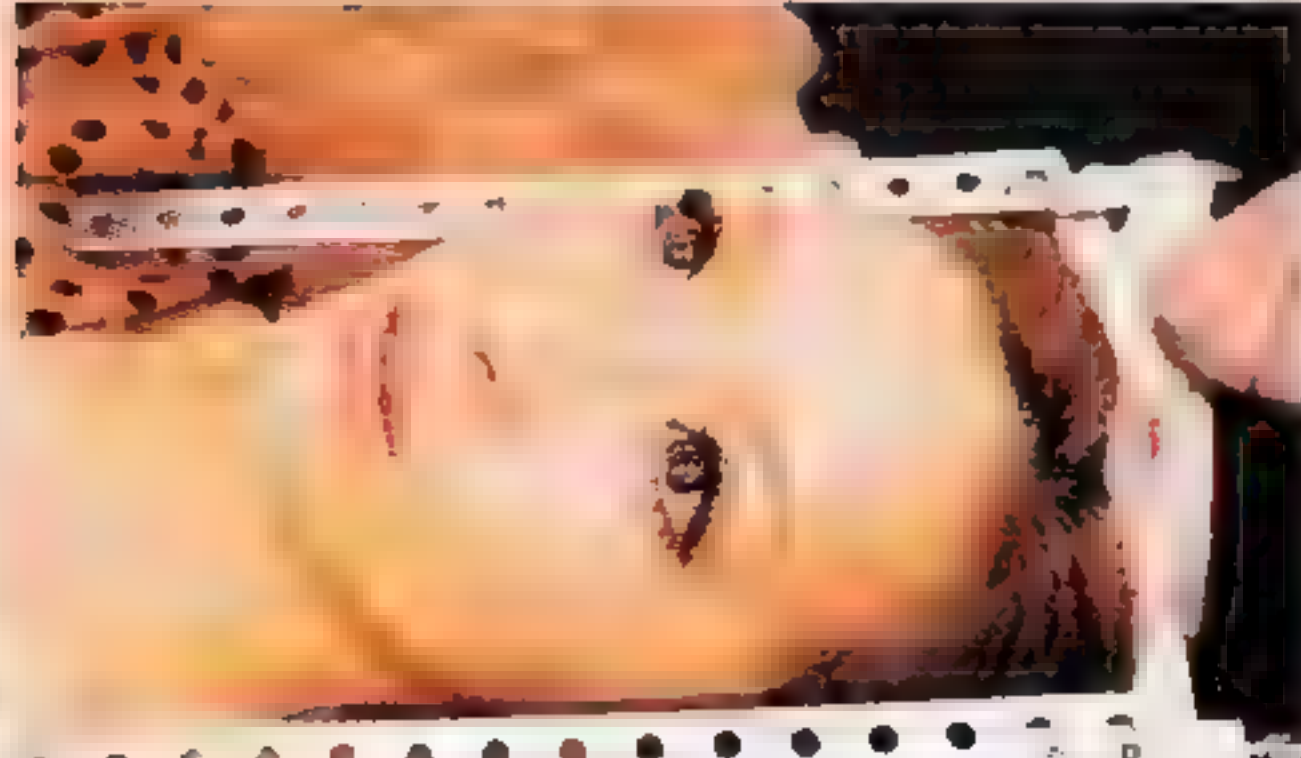
4 頬骨・下顎骨にアプローチ

頬骨は顔の中心に押し戻す
ように、エラは張りだし
た部分を内側に曲げるよ
うなイメージで圧をかけ
ていきます。「ギュッ
と押されるけど、痛みは
ないです♡」(祐香さん)



5 全体のバランスチェック・スケール計測

まだ隙間のありそうなところに圧をかけ全体のバランスを整えたら施術は終了
♪ 施術前に顔幅ピッタリに合わせたスケールを当ててみるとスカスカ♡



エラの張りも緩和♡「はちの出っ張りが消えて
一回り頭が小さくなった♡」と祐香さん♡

骨に気を伝えながら骨格を矯正する
骨気。骨の位置を正すことで筋肉の
付き方も変わり、小顔のみならず配
置が整った華のある顔立ちへと導き
ます。しわやたるみの改善にも♡

1日1施術者5名様限定!

骨に骨を当てる骨気
で小顔と小顔の顔

1 カウンセリング



初診時は頭蓋骨模型で仕組みを解説。理解することで体のほうも
変わりやすくなるそう。かすみさんは上半身のゆがみから正して
いく小顔管理コース (60分×16回) に通っていて今回5回目♡

2 上半身の歪み・デコルテ

老廃物を流しやすく
するため上半身から
スタート。姿勢のゆ
がみや癖など生活習
慣で偏った背骨の位
置を整えリンパが集
中するデコルテ〜首
をほぐします♡

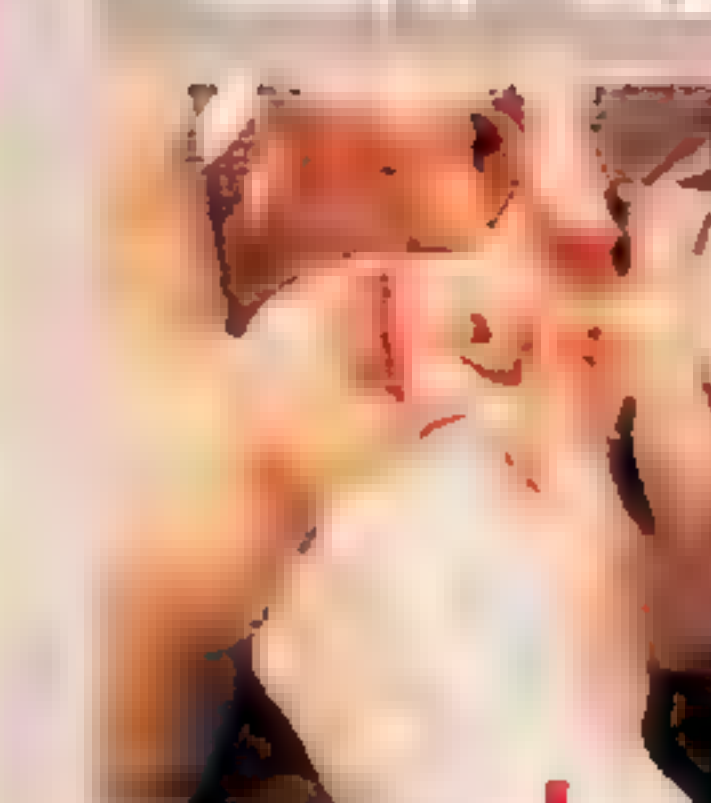


3 コレリンゲル・デコルテ



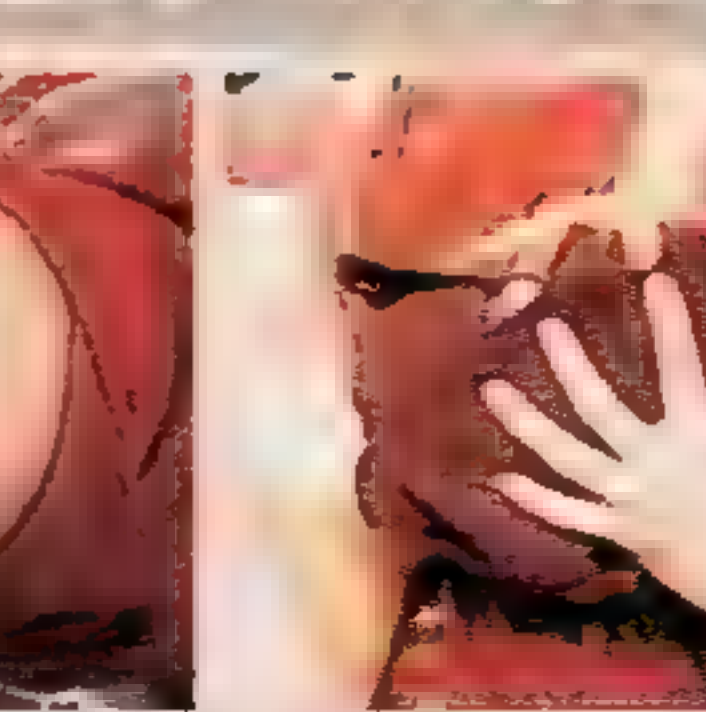
頭の施術に入る前にウオーミン
グアップを兼ねて優しくマッサ
ージするようにオイルでメイ
クを落とします。続いて顔の横
幅に
関する側頭部の開きを矯正♡

4 コレリンゲル・デコルテ



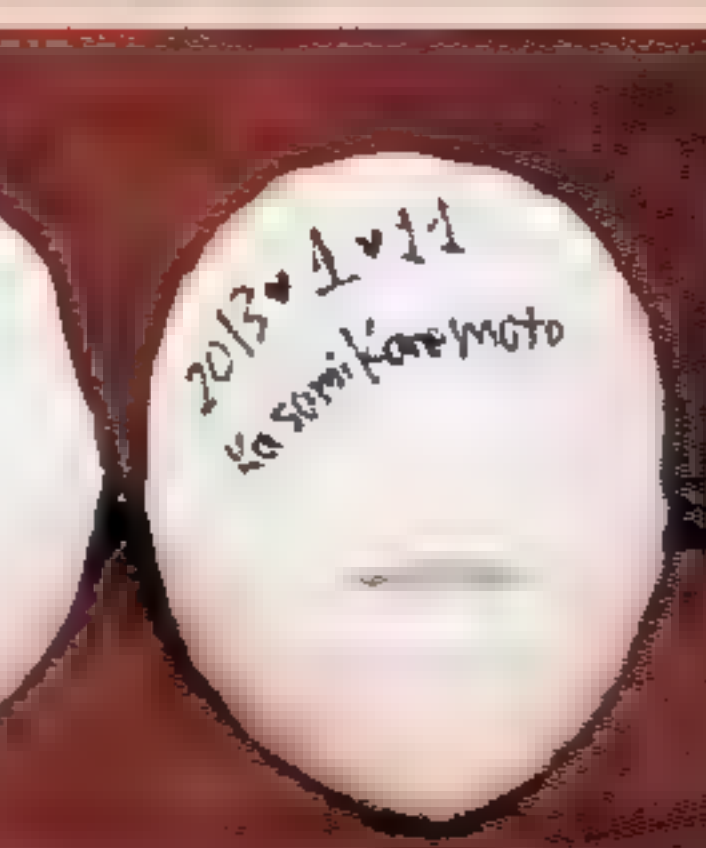
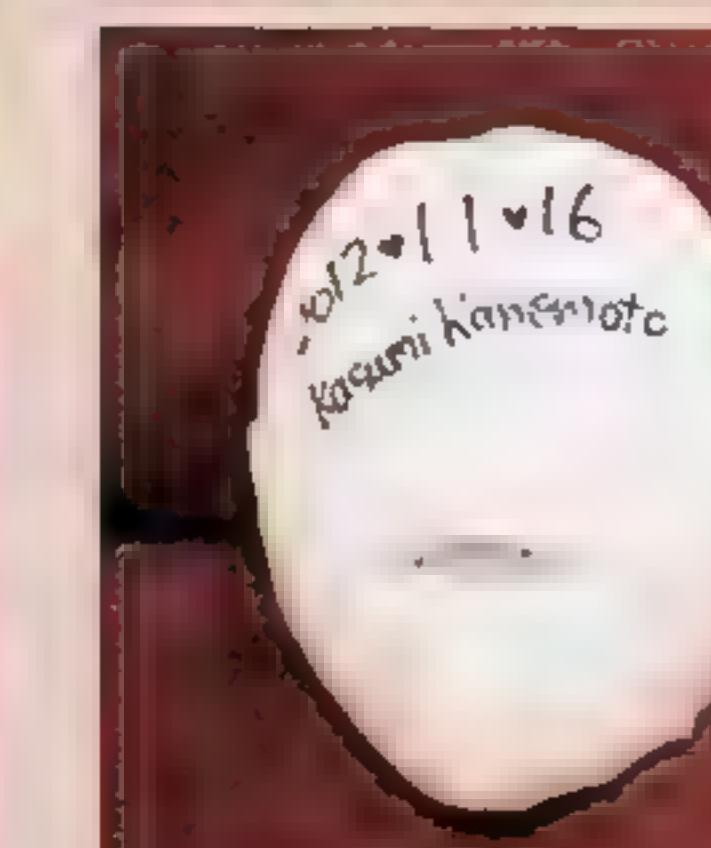
広がった骨のすき間を閉じるように、顔
の外側から中心へ徐々に骨の位置を戻し
ます。「初回はすごく痛いけど、美のた
めにそこはガマン♡」(かすみ)

5 骨格矯正・デコルテ



左右対象になるよう片方の顔に
合わせてゆがみを正します♡
骨を動かすことでリンパや血行
がよくなり顔がほてるので施術
後は冷たいタオルで引き締め♡

6 石臼で顔・口周



マスクは小顔管理コースの最初と最後にとりますが今
回は特別に。「今日で5回目なのに全然違う!! 16回コ
ースを終了したらもっと小さく整いそう」(かすみ)



ゆるんでいた顔がキュ
ッと引き締まりパーツ
の位置も整った印象♡

小顔管理5回目。3週
間コースをお休みして
たからやや膨張気味♡

ミッドランニング代表取締役
未婚・子供なし
金本かすみさん

かすみさんの悩み
エラとほっぺの肉
顔の幅が広い

面長、ホームベース、アンパンマンなど輪郭の
コンプレックスに悩む人に効果てきめん♡



白金小顔管理代表。アンチエ
イジングも視野に入れた小顔
メソッドを確立後、多くの女
優やモデルを小顔へと作り変
えてきた実力者♡

小顔トライアル¥16,00
0 (デコルテ・首・背中・
顔・頭蓋骨矯正/60分)
メイク/ナチュラルで来
店希望 ※完全予約制
注意/点/コンタクトを外
す、施術後の化粧水&乳
液などは要持参。新陳代
謝UPのため、赤みが出
る場合もあり。

サロンDATA

白金小顔管理
☎ 03-3445-7382
🕒 9:00 ~ 21:00
東京都港区白金 (ご予約
時にお伝えします)

診察後の

小顔効果は型を見れば一目瞭然。横顔が
上向きになってシル
エット美人へ一歩近
づけたことも嬉しい。
自律神経が整うから
体調もよくなるし代
謝も上がってほっぺ
りしてきた♡

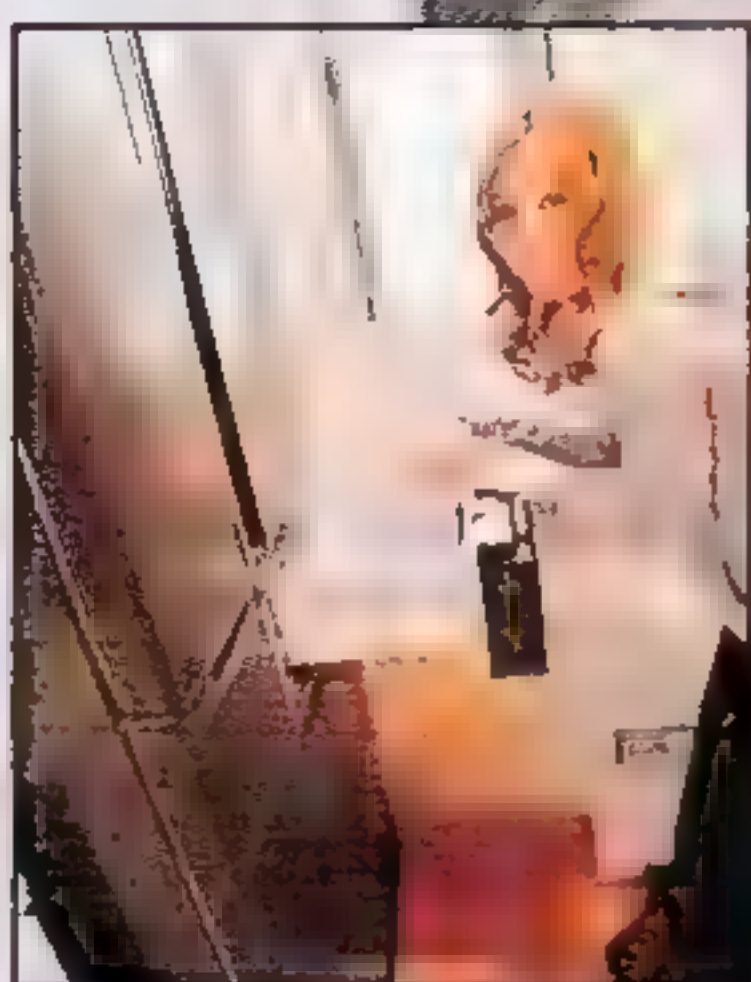


顔だけじゃなく痩身効果も
風邪もひかなくなった♡

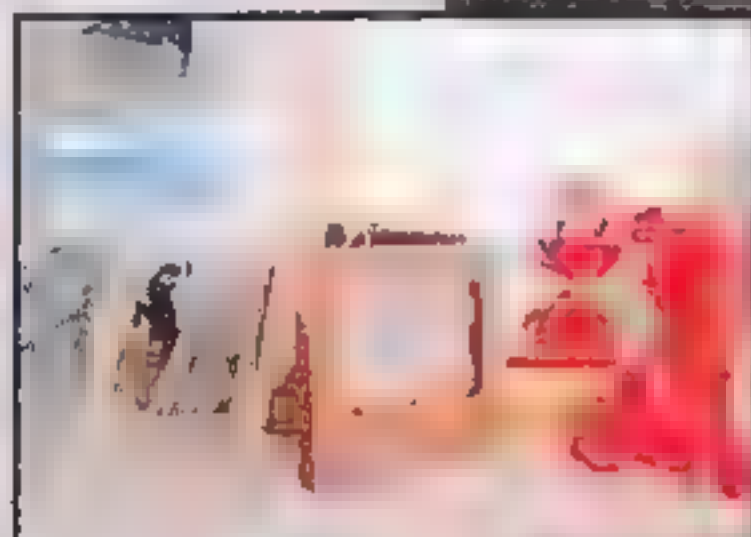
9部屋の 間取図 付き 姉世代の 家庭訪問

住んでいる部屋はいわばその人を映し出す小宇宙★ OVER25の姉たちがどんな部屋で毎日生活しているのか気になる…ってことで9人の姉のお宅を徹底的にリサーチしてきました♡ 家具選びのポイントからこだわりのインテリアまで、じっくりとご覧ください♪

PHOTO_©show Okazaki TEXT_Tomoko Tamura



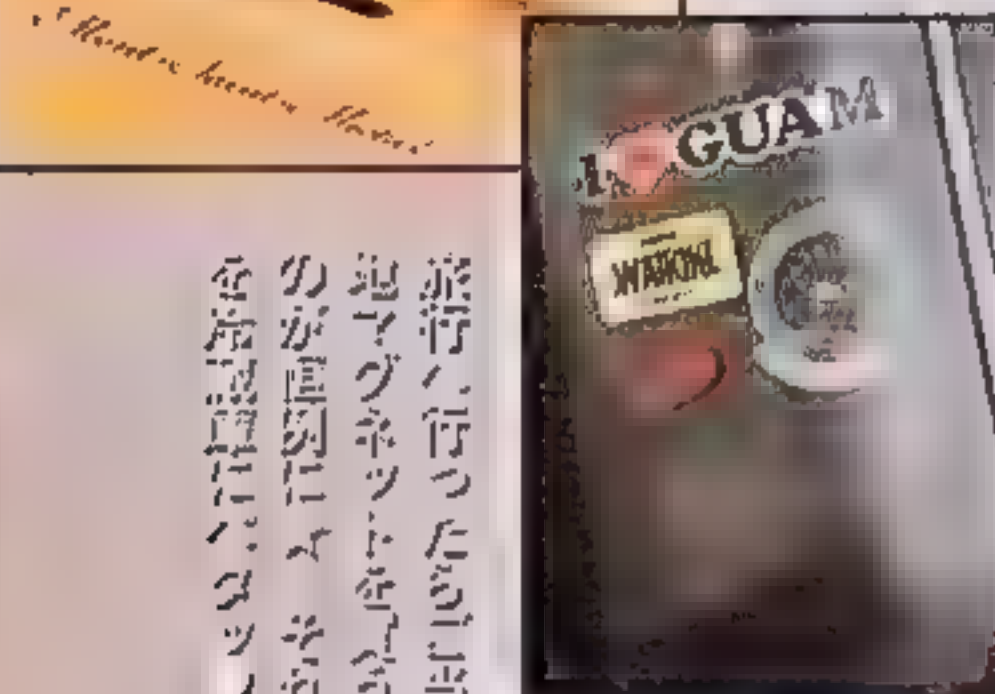
チルド機能が充実してる三姉の冷蔵庫★ 生鮮食品をパックのまま冷凍保存できて便利♪



結婚式のときに使った鏡になったウェルカムボードや旦那さんとの写真を1階の部屋の壁にディスプレイ♡



玄関には結婚式の写真と一緒にハート型の鍵入れトレイを置いてるよ♡ コレで鍵の紛失を防止★

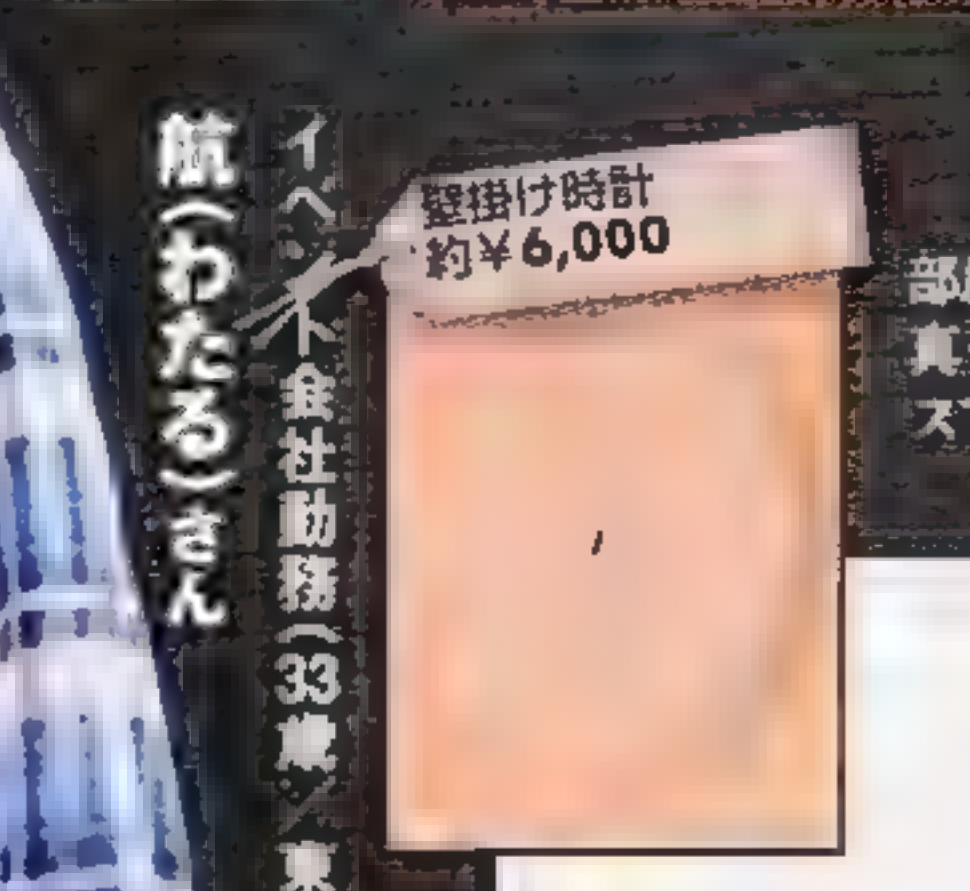


フリーライター
家を買う♡

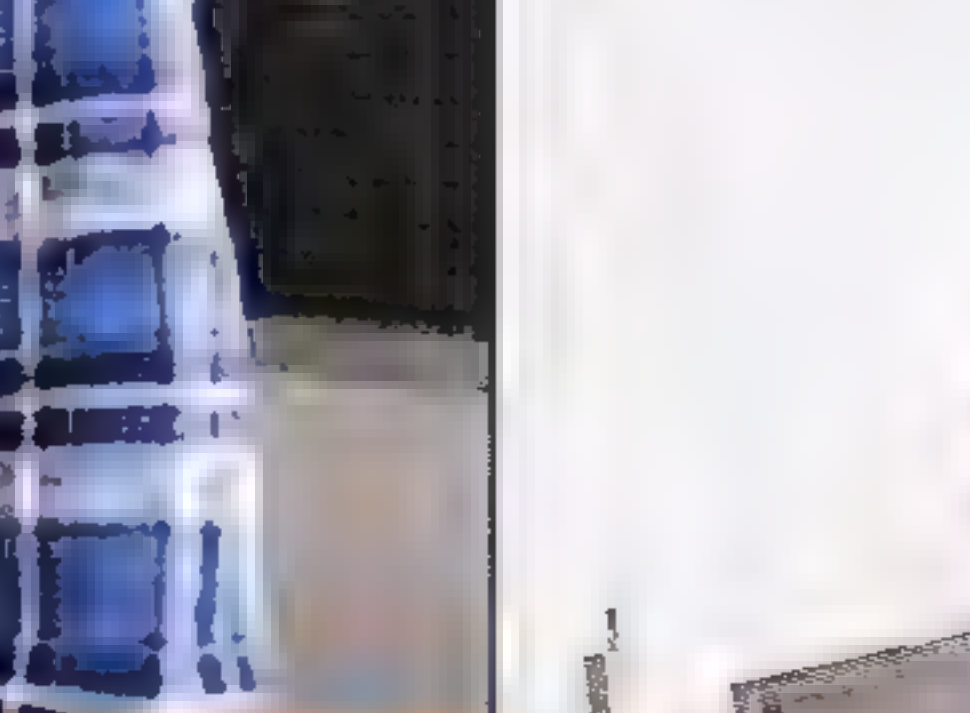
物心ついた頃から自分の家が欲しいと思っていました！
フリーライター10万円貯金して、頑張りました！



以前住んでいたのは昭和なレトロハウス★ そのときの照明は今1階の部屋で利用♪



以前住んでいたのは昭和なレトロハウス★ そのときの照明は今1階の部屋で利用♪



以前住んでいたのは昭和なレトロハウス★ そのときの照明は今1階の部屋で利用♪



以前住んでいたのは昭和なレトロハウス★ そのときの照明は今1階の部屋で利用♪

し物件の今の家を見つけたのここまでするには大変なことあったけど、今は家で旦那さんや愛猫ばかりと過ごすのが何にも変えられない幸せだよ♡

Q1. 今住んでいるのは賃貸？分譲？
賃貸……68%
実家……18%
分譲……14%

Q2. 家賃はどれくらい？
なし……6%
10万円以内……30%
20万円以内……43%
30万円以内……16%
40万円以上……2%
分譲ローン……3%

Q3. 気に入りのインテリアショップは？
BALS TOKYO 2%
スリーコインズ 3%
ニッセン 5%
大塚家具 13%
ニトリ 15%
フランフラン 39%
IKEA 23%

シンプルなフランフランが圧倒的！他にRyuRyu、Kino、マルイインザルーム、クリスティーナ、B-COMPANYなどが挙がっていました★

Q4. ヘットは飼ってる？
YES……61%
NO……39%

Q5. 今の部屋を選んだ決め手は？
ペットOK 5%
南向き 7%
賃料の安さ 10%
子供の環境 16%
友人が近くにいる 17%
駅に近く交通の便がいい 26%
お嫁に行くまで家族と暮らしたい 19%

仕事を持っている姉が多いせいか、交通の便を重視した家選びが他にNo.1に。他に買い物に便利、自然と触れ合えるなどの理由が挙がっていました♡

これから一軒家を買いたいコ必見!! 不動産広告ライターに聞く

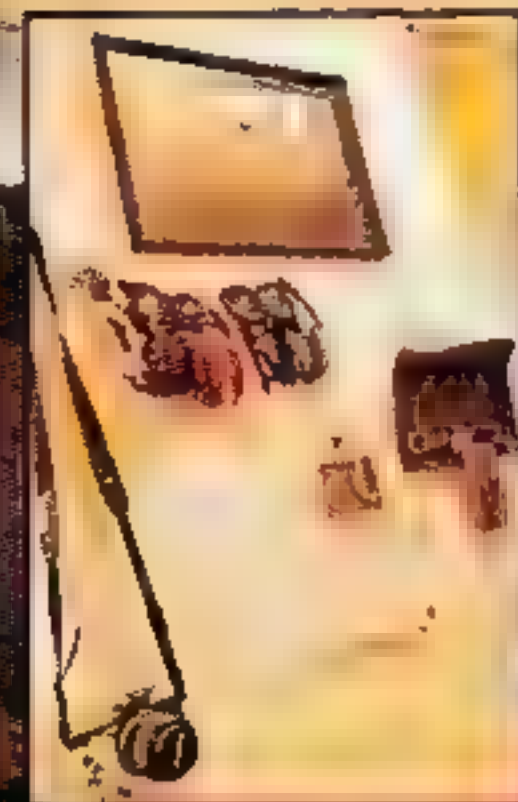
- エリアによって
1. 価格差はかなりあり!
例えば東京を例にとっても自由が丘、吉祥寺、渋谷の人気タウンは土地も高い! 穴場なのは江東区・板橋区などの城東・城北エリア。価格も抑えられますよ。
- 人気の角地や角部屋は、
2. 2方向から空気に狙われがち!
窓が大きく日当たりのいい部屋は、外からも見られがちということをお忘れなく! 防犯マークやセンサーライトがあれば、狙われる可能性も低くなります★
- 間口が狭く、奥に広い家や
3. 部屋はリーズナブル!
首都圏に意外と多いのが入口が狭く、奥まった場所が広い敷地。同じ面積でも敷地形状で価格が大きく違うので、そこさえめばお得な掘り出し物件もあり!
- 日中仕事で家にいないなら、
4. 日当りに捕われすぎない方が吉!
一番人気はやはり南向きですが、昼間は仕事で家にいない、仕事柄起きるのが遅い、という場合は気にしない方がOK! 東や西向きだとお値段も控えめ♡
- 一軒家の場合は、建築会社の
5. 他の仕事ぶり要チェック!
数千円～のローンが必要になる一戸建ての購入は、その家を建てた建設会社の、今までの建築実績を確認した方がベスト。欠陥住宅がないかを確かめよう。
- 間取りは将来設計を
6. 描いた上で慎重に選ぶこと!
家庭がある人なら子供の人数や両親、オフィス仕様なら社員の数とか。用途によって間取りはかなり変わってくるので、具体的なシュミレーションが大切!

Living dining

壁にはアート系のインテリアを取り入れて、生活感があまり出ないリビング作りを心がけてるよ♥

ポスター
1枚各¥5,000

ポスターはNYで購入◎
ポスターはハイヒールとか好きなモチーフのものばかり♪ お気に入りの額に入れてディスプレイ★



壁掛け収納で、洋服やカバン、小物などを出かける際の必需品は玄関近くの壁に掛けてる。壁掛け収納は場所をとらないからオススメ★

カーテン
約¥35,000

リグナのソファ
¥117,600

70インチ
アクオス
約¥400,000

テーブル
もらいもの

ミッドセンチュリー
(27歳/東京都)
独身・子供なし
金本がすみさん

ワインを約20本ストック♪
ワインは旅行先のワイナリーで買うことが多い★ これは中で赤、白それぞれに合った温度調整が可能なスグレモノなんです♪

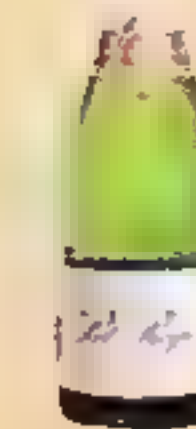
ワインセラー
約¥200,000



壁掛け時計
プレゼント

フランス産の
シャンパン★

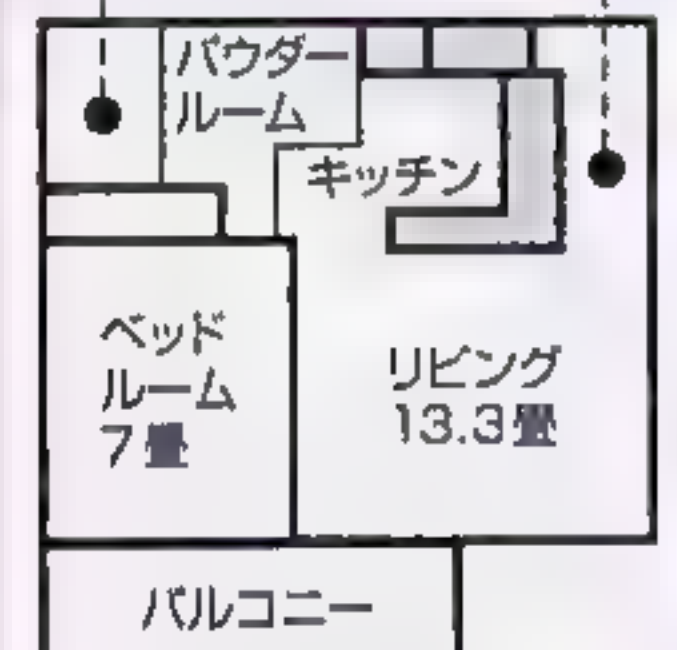
ウィリアム皇太子の結婚式でも出されたボル・ロジェ★ ボトルを置くのはインテリア的にも◎♪



おうちDATA

間取り/1LDK(約47㎡)
形態/賃貸マンション
家賃/秘密♥
エリア/東京23区内

バスルーム エントランス



オープンキッチンで開放的なリビングがポイント★
パウダールームには広めの洗面台と洗濯機置き場、トイレがあって使いやすい♪

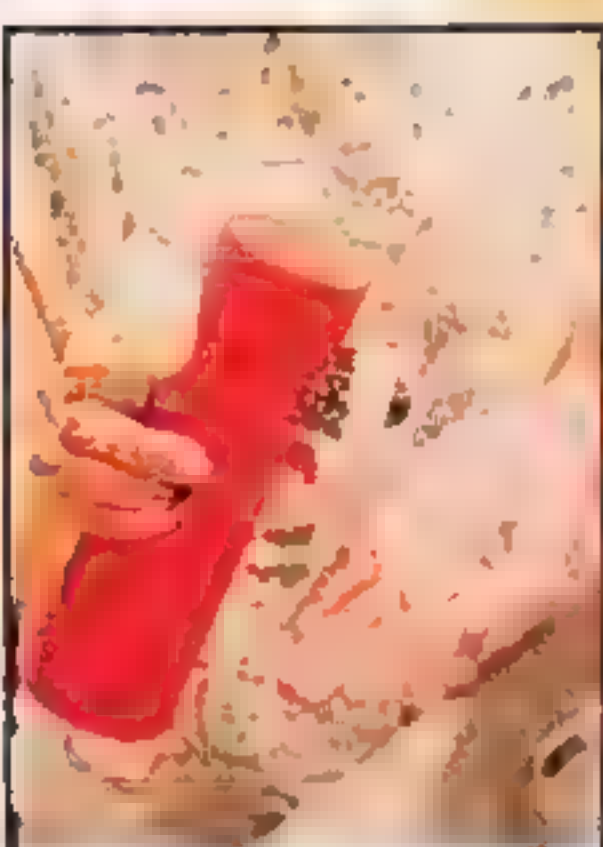
リビングと一緒になるキッチンには、お部屋全体の差し色として赤のアイテムを多めに取入れたよ★ だからキッチングッズはもはやインテリアの一部なんだよね♪



効率よくごちそうが作れる♪
ビストロのスクームオーブンレンジで料理の幅が広がった♪ よく作る料理は、塩麹を塗った野菜のグリルとかヘルシー系のメニューが多い♥

ボダムのグライ
ンダー★

左右それぞれ塩とかしょうがが入っていて、使いたい方を傾けると電動で挽いてくれる優れもの♪ お姉ちゃんからもらったよ♥



Kitchen

お皿やコップは洗い終わったらすぐ収納スペースにしまえて、キッチンがこちゃこちゃしないようにいつも心がけてるよ♥

外出もOKな
ラグナムーンの
レースのセットア
ップは着心地ゆ
ったりでくつろ
ぎやすい♪

UGGのファーサ
ンダルは肌触り
がよくて、ふか
ふかのじゅうた
んの上にいるよ
うな心地よさ★



Shoe box

取りやすいハイヒールのパンプスは上の方の棚、ブーツやべたんこ靴は下の方の棚にしまってるよ★

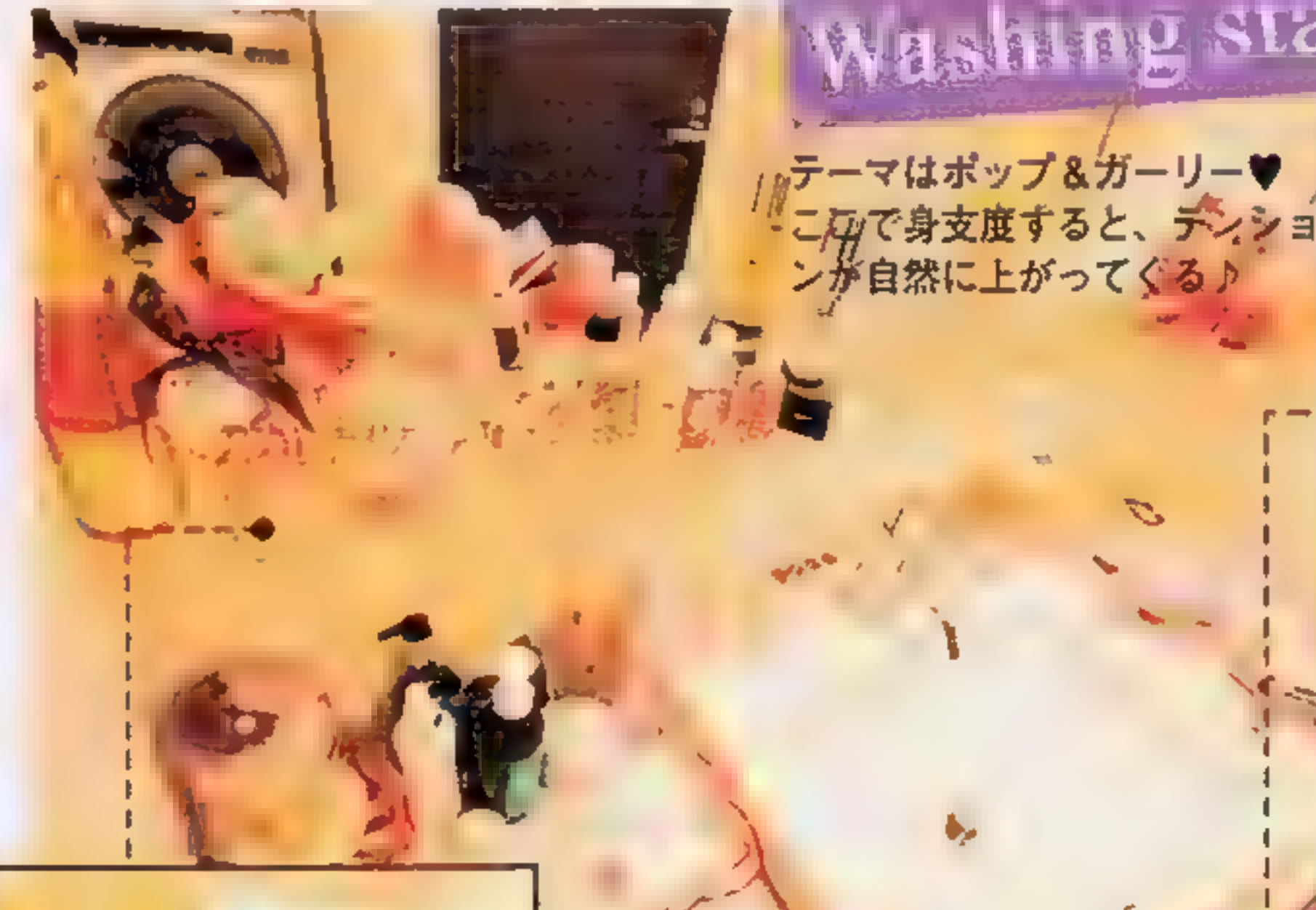
どの靴も見や
すく配置♥

内側に置く靴はつま先部分を正面に、外側に置く靴は横向きにする、奥に置いてある靴も見やすいから靴を探す手間が省ける★



Washing stand

テーマはポップ&ガーリー♥
ここで身支度すると、テンションが自然に上がってくる♪



カラフルなスイーツ
をイメージ♥

マカロンみたいな丸みのあるパステルカラーのボトルとかを置いて、とにかく甘いテイストに♪



ルーム
ウェアは
コレ♥



帽子はボールハンガーに掛けておくと、帽子の型崩れ防止になるから便利だよ♪

ベッドの下は
収納力抜群★

この収納スペースには本やショッパー、友達が泊まりに来たとき用のふとんをしまってるよ♪



コテやドライ
ヤーを収納★

ストレートアイロンや太さの違うコテ、ドライヤーは引き出しの中に収納★ なるべく同じ向きにそろえてるよ♪



スキンケアや香水などのボトルアイテムは洗面台の近くにかわいくディスプレイ♥ 洗面台の下引き出しにはコテや日用品などアイテム別に分けて収納して整理整頓を常に意識してる♪

フローラルなスペース♥

チェストの上はアロマディフューザーやお花でラブリーに♪ 引き出しにはコスメやアクセ、パスポートなどを収納★

ウッドチェスト
約¥5,000



Bed room

落ち着いて眠れるように寝室は真っ白で統一。ベッドカバーはアンソロポロジーというセレクトショップで見つけたお気に入りのアイテム♥

ベッド
約¥150,000



上段にはよく着るシーズンもの★
アウター、インナー、ボトムスなどアイテムごとにまとめてる♥



スカートは丸めて収納★ こうしておくと、柄が一目瞭然だから履きたいものを見つけやすい♪



ロフトで買ったバッグハンガー約1,500円に掛ければ、かさばりやすいバッグをスッキリ収納できるよ♪

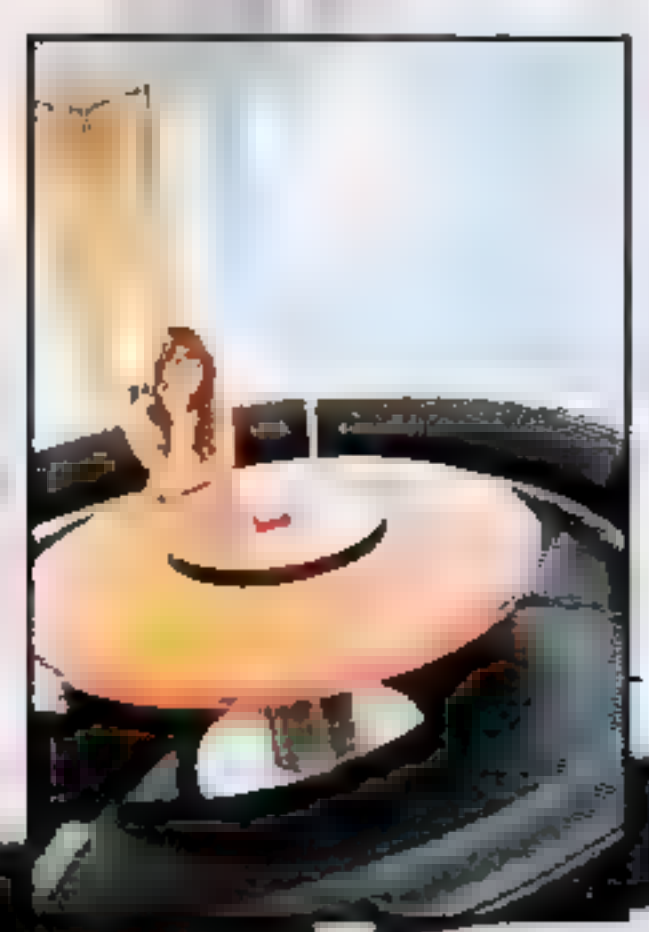


洗濯機の上のバビコ缶にはハンガー、白い布ボックスには洗濯物、手前の缶には洗剤を入れてる★



Living room

家具は大塚家具で買うことが多いです！ ショールームに行くとお部屋作りの夢が広がって楽しい♡



食事は回転テーブルで★
仕事の打ち合わせや、お客さんが来て私がご飯を作ったときはこのテーブルを使います！

スピーカーにこだわった♪ マランツっていうメーカーのスピーカーを取りつけて、音に迫力が出るようにしました★



70インチアクオス 約¥700,000

フロアランプ 約¥200,000

シャンデリア 約¥400,000

黒のストーンがポイント★
黒のラグとの統一感を演出♪ 落ち着いた感じのシャンデリアだから、オフィス仕様にもマッチするんです♡

ソファ ¥1,500,000

クッション 約¥5,000

IT企業取締役社長 (28歳/東京都独身/子供なし) 山田るり子さん

パカラのまねき猫 友人からプレゼント



シャンデリア★ テーブルのかわいいアクセントとして、クリスタルガラスの小まねき猫を置いてあります！

チェア 約¥250,000

るり子の部屋はオフィス使用も兼ねた 広いリビング! 眺望抜群の都心のマンション♡

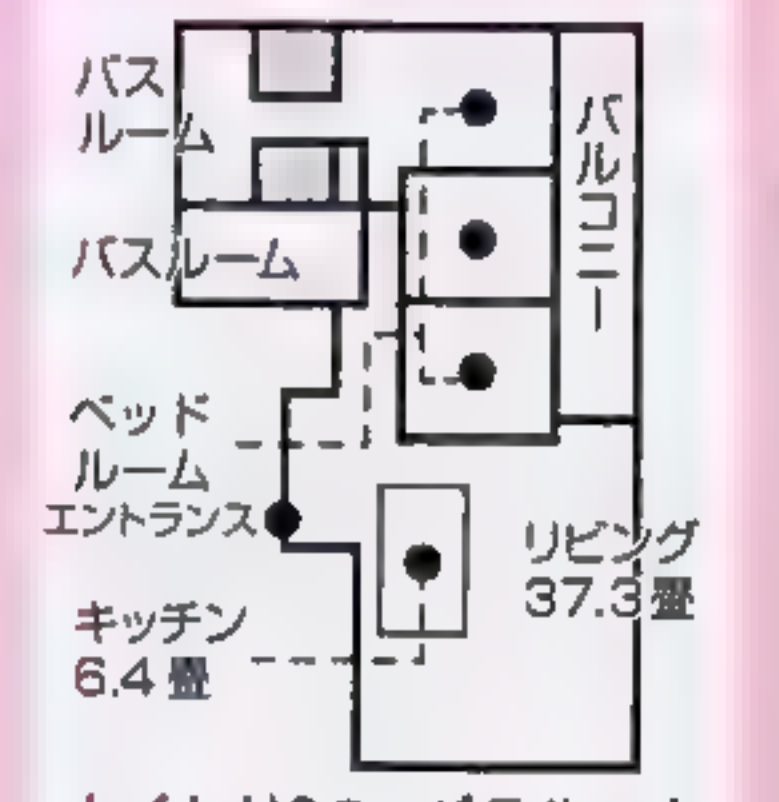
私がマンションの部屋を決めるときに大事なのは、角部屋であること♡ 角部屋なら二面採光で部屋の中がいっぱい明るく保てますよね！ あと開放感を味わいたいから眺めのよさも重要ポイント♪ リビングは打ち合わせで会社の人も来るので、物を置かすスッキリさせるのが私流。

フェンディのアイテムが好き♡

エンリッチな感じ♪

おうちDATA

間取り/3LDK(約190㎡)
形態/賃貸マンション
家賃/約250万円
エリア/東京23区内



トイレは3つ、バスルームは2つあり！ 収納スペースがベッドルームや廊下にたくさんあるので、どの部屋も広々と使えるんです★

Balcony

景色を楽しめる極上空間★
バルコニーにはテーブル&チェアを置いてから、のんびりタイムの居場所はココ！ 家にいながら外の空気を感じられる特別な場所です★



お酒やスイーツを楽しむスペース♡

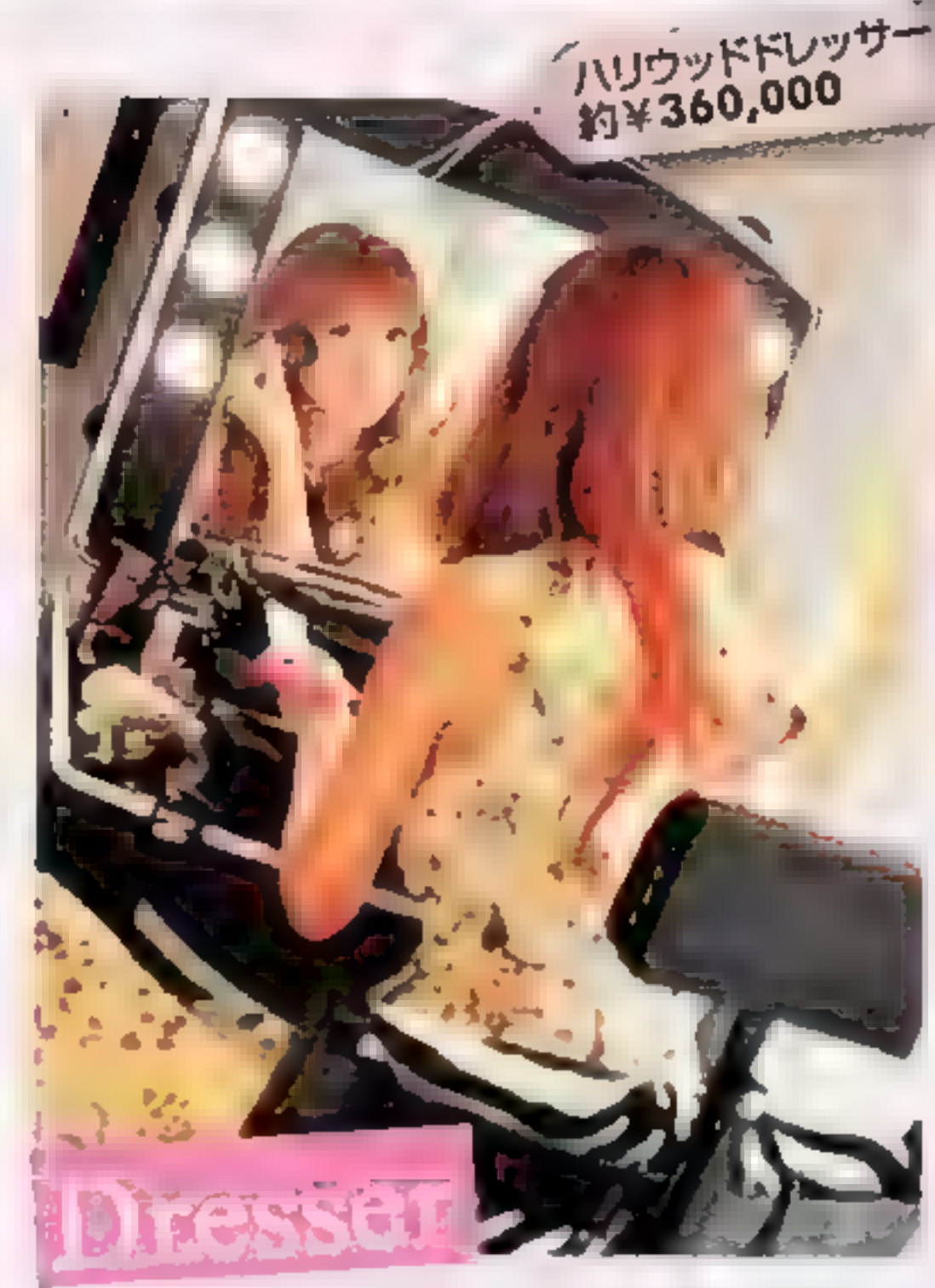
アジアンテイストなテーブルで、外を眺めながらくつろぐのが幸せなひととき★ 高さのあるチェアは生活感がないし、バーにいる気分を味わえるお得なものなんです！



テーブル&チェア 約¥400,000

Bar table

このテーブルセットは東京インテリアで購入★ 観葉植物と合いそうなリゾートっぽい感じに一目惚れしました！



ハリウッドドレッサー 約¥360,000

Dresser

メイクするときはいつもここで♡ 窓際に配置しているので、昼間なら外からの光とドレッサーのライトのW効果で明るさMAXです★

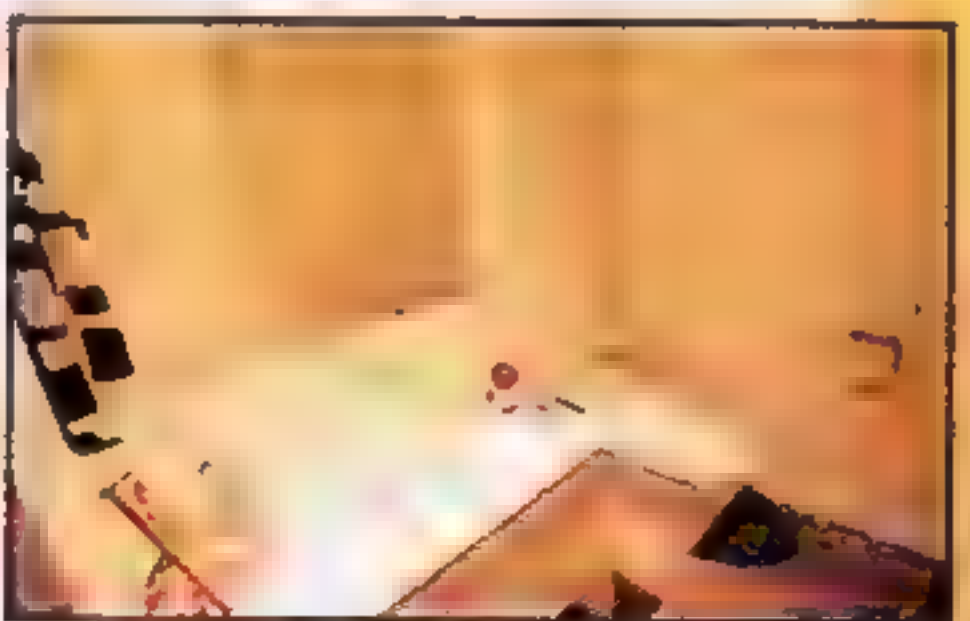
ハリウッドでも使われている本格的なドレッサーは、使いやすくおしゃれ♪

ミラーの両サイドにライトがあるので、メイクしやすい♡ テーブルはメイク道具を収納できる仕様になってるんです！ チェアはゼブラ柄のファーつきをセレクト★



中央の棚にはよく履くもの、上下の棚にはあまり履かないものを置いて靴を取り出しやすく♪ なので季節ごとに配置替えしてます★

Shoe box 収納力♡



玄関の横にあるトイレ★
お客さんに使ってもらうトイレは、さりげなく置き物を置いてちょっと華やかになるような空間作りを心がけています♡

Washing stand

洗面台が2つあるので、その分ゆとり使えて便利！ バスルームの手前にある高機能なヘルスメーターで健康管理も★



フェンディのキングサイズベッドは、ヘッド部分が高くゴージャスなお気に入り♡ クッションもフェンディが多い。

Bed room

高級アロマを寝る前と朝に焚いてリラックスするのが日課です！
心地よい眠り&目覚めにはアロマが欠かせません！ ベッドルームではマッサージチェアで、その日の疲れをしっかりとほぐしてから眠りについています★

彼の書斎にある本棚はこんな感じ★



仕事の参考になるようなビジネス書がほとんどです！ 本の配置は大きさを別に収納されています★



ルームウェアはコレ♡

約16,000円だったスナイデルのワンピースはAラインのシルエットが気に入って買いました！

ベビーピンクのルームシューズはミッドタウン地下にある雑貨屋さんで1,980円★ 女のこらしいフワフワした素材が♡



ランドリーバスケット 約¥4,000



Kitchen

キッチンで洗いのをするときは、手荒れしないように手袋が必須★ 備え付けの冷蔵庫は自動でクラッシュされた氷が作れたりかなり便利な代物です！



ウォーターサーバー 1ヵ月約¥5,000

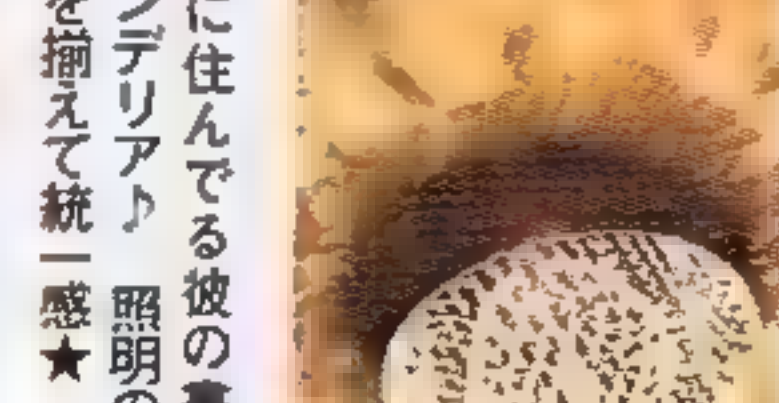


シーリングライト 約¥1,000,000



シアタールームにしている部屋の照明♡ 柔らかみのある光だからリラックスするのに最適♪

LEDライト 約¥350,000



一緒に住んでる彼の書斎のシャンデリア♡ 照明のテイストを揃えて統一感★

シーリングライト 約¥800,000



テレビのそばにあるクリスタルライト★ ダイニングスペースを豪華にしたくて設置♪

Bed room

ヨーロッパテイストな小物を散りばめて優しい雰囲気を作ったよ♥

シャンデリア
約¥35,000

ローズ柄のボックス
約¥5,000

クッションと
オソ口の箱★
コレにはリュウ
ク用のスキンケア
アイテムを入
れてるよ♪

寝室をグレード
アップ♥
天使の絵を枕元
に置いておくと
穏やかな気持ち
で眠れる♪

絨毯&敷
約¥10,000

クッション
各約¥5,500

フリンジやフリ
ルかわいいう
麻布のインテリア
アショップで買
ったよ★ 私好
みのローズ柄♪

中世フランスをイメージ★
ろうそくの灯りのようなこ
の照明は明る過ぎないから
ベッドルームにマッチ♪

23インチピエラ
もらいもの

セットサロソ
アンジェリカ経営
31歳 東京都
Angelさん
独身・息子1人

チェスト
約¥3,000

ベッドカバー
約¥6,000

ルーム
ウェアは
コレ♥

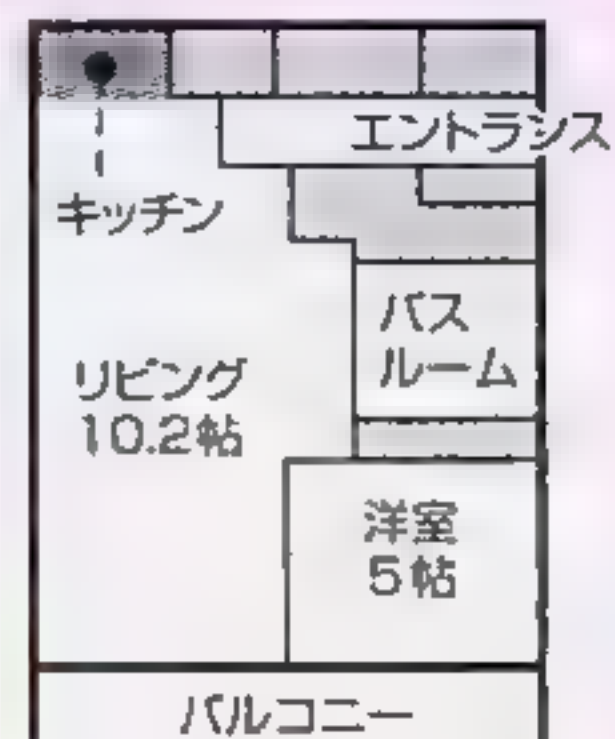
riendaのカー
デは何にでも
合わせやすい
からヘビロテ
してるよ♪

コレもrienda
だよ♥ 白レ
ースが縦長効
果でスタイル
をよく見せて
くれる★ 伸
縮性のある素
材も◎

Angelの部屋は手作りブーケをアクセントにした 素肌にも目にもやさしいラグジュアリールーム♥

おうちDATA

間取り/1LDK(54㎡)
形態/賃貸マンション
家賃/秘密♥
エリア/東京23区内



都心への交通の便がいい立
地と、リビング&寝室どっ
ちにも日当たり良好な
ところがお気に入り♪

妊娠前は黒が好きだったんだけど、龍玖を出産し
てからは白が好きになって、部屋作りの好みが変わ
った♥ お花をとこところに置いた女のこら
しいアンティーク空間がテーマだよ♪

シーリングファン★
ファンのおかげで空気が
循環して、室内の温度が一
定にキープできてるよ◎

家具の幅や高さをそろえる
と部屋に統一感が出るらし
いから、それを実践してるよ
★ リビングは基本、龍玖の
おもちゃが主役になってる♪

Living dining

龍玖が遊びやすいように、リビ
ングの中心にはテーブルを置か
ないでラグを敷いてる♪

Corner

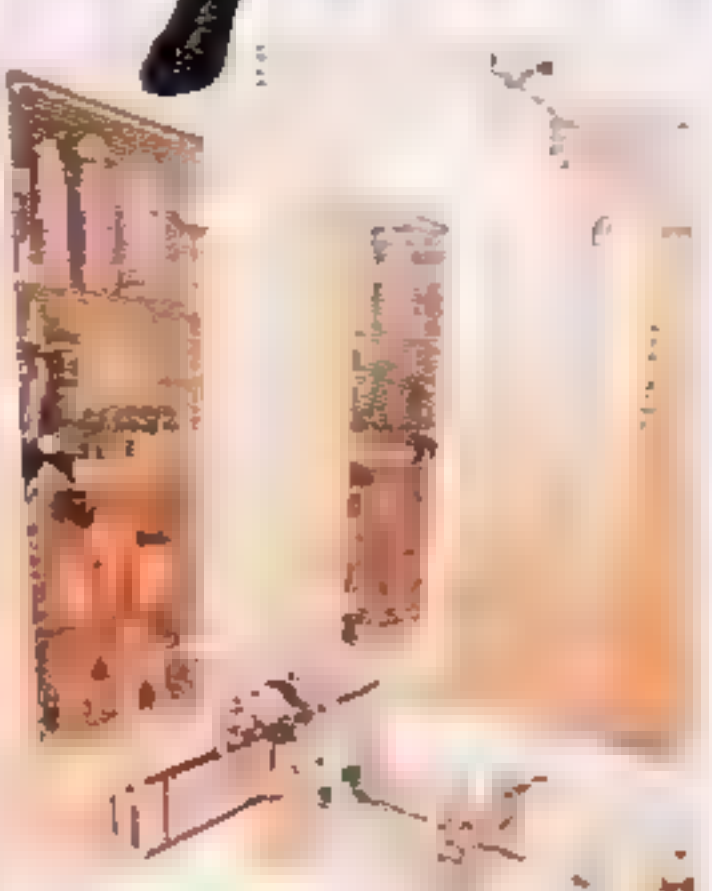
玄関は風水的にも
大事な場所だから、
お札や絵馬を置いて
るよ♪



天使とパワース
トーンプレス♪
このプレスは若
林奈緒ちゃんに
作ってもらった
よ♥ 天使との
コラボで神聖な
感じでしょ◎

Bath room

ココにあるお花は100均で購
入♪ 高めの位置に置いてお
花の存在感をアピール★



龍玖が一番お気
に入りの場所★
このおもちゃに
乗るとトランポ
リンみたいにボ
ンボン動くから
楽しいみたい♥

Washing stand

化粧水やスプレー類は収納棚
に収めて、洗面台の周りは常
にスッキリした状態をキープ♥



玄関先にはフ
ランフランで
買った造花を
軽くアレンジ
して飾ってる
よ♪ 緑の葉
っぱを足して
癒し度をアッ
プさせた♥



テーブルの下にマガジ
ンラックあり♥
お手本にしたい海外セレブ
のスナップ雑誌をストック
してインテリアにも♪



ディズニーのティ
グッスを集めてるよ★
ポアブランケットや
ペンケース♥ パス
テルカラーで部屋に
調和するんだよね♪

Dress

丸みのある鏡が女
のこらしくて気に入
ってる♪ キティのぬ
いぐるみもインテリ
アのポイントだよ★



ドレッサー&チェア
約¥55,000

つけまはいっぱいもってるから専
用の箱を作ってその中へ♪

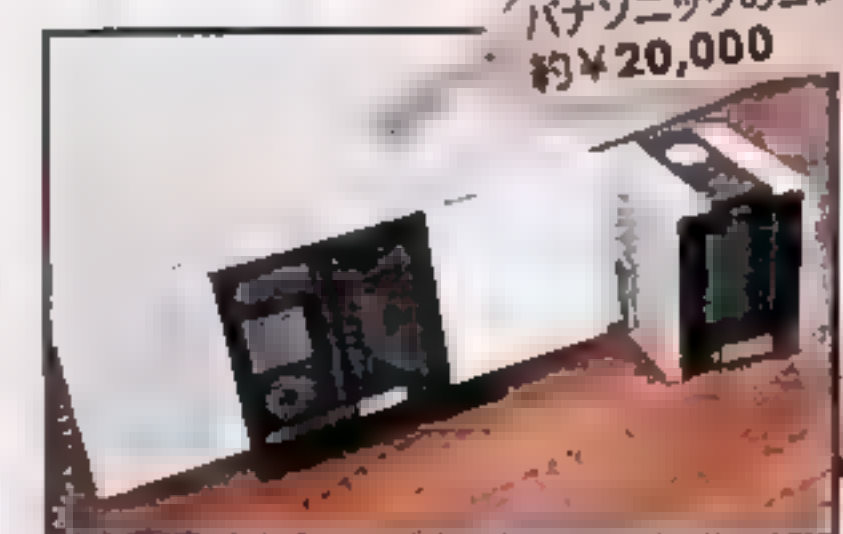


テレビの横に配置し
たガーリー要素満
点なメイクスペース♪
フランフランで買ったドレッ
サー&チェアは脚が細めで女の
こらしい感じが気に入る★

洗面台の下の収納
スペースは美容アイ
テムの宝庫だよ◎

バックは韓国旅行へ行ったとき
に大量買いしたり、友達にもら
ったりしてストックがたくさん
あるから、ひとつの引き出しを
まるまる使って収納★

NO MUSIC,
NO LIFE♪
コレでCD やiPo
dに入れた曲を聴
いてる★ コンパ
クトで場所を取
らない♪



パナソニックのコンポ
約¥20,000

Beauty

スキンケアアイ
テムやコスメは種
別に分けて分
かりやすく収納す
るのが基本★

ルーム
ウェアは
コレ♥

109で買った
ニットはゆつ
たりとしたドル
マンで着心地
が楽なの♥
GYDAのこの
ショパンは
裾幅が広めだ
から脚が細く
見える♪ カジ
ュアルコーデ
のときに履く
率高いかも◎



佳那恵の部屋は白とピンクとぬいぐるみと♪ 女のこが大好きなモチーフがいっぱい♥

家具は全て白にして統一感を出したの★ それに壁が
白だから、家具が同じ白だと部屋が広く見えるんだよね
♪ ぬいぐるみは家具の上にとこところ置いて、シン
ブルな部屋のカワイイアクセントにしたよ♥

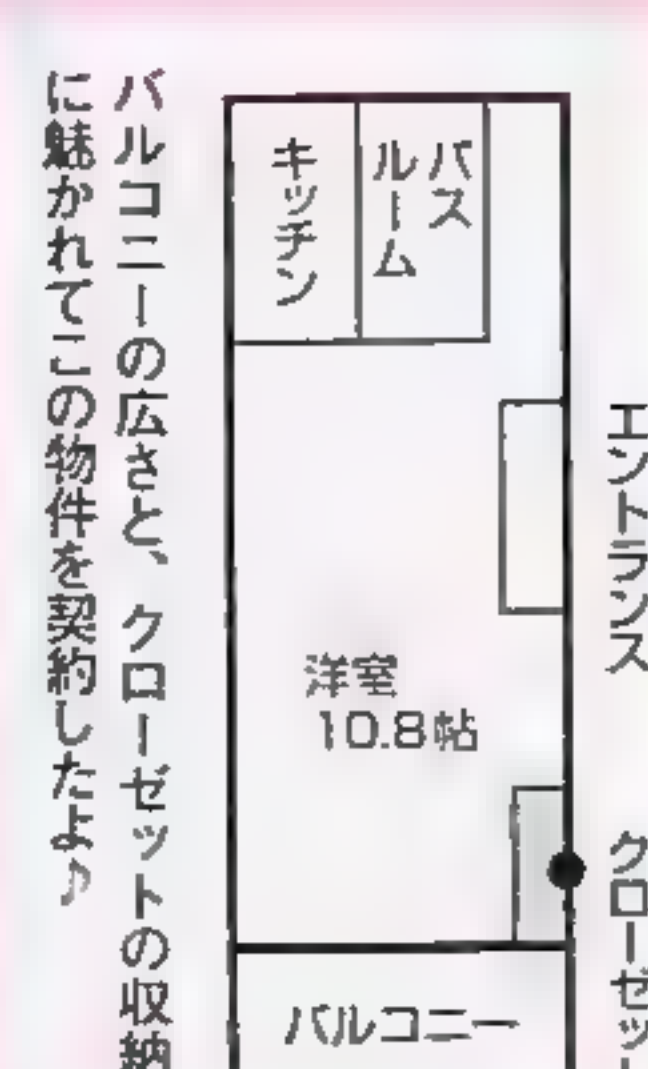


2帖くらいあるキッチン
は広々使える
快適空間★ 引き出しも収納力高め♪

フライパンや鍋などのキッチン用品は赤でまとめて楽
しく料理♪ 水回りはこまめに掃除して清潔を保てる♥

おうちDATA

間取り/1R(45㎡)
形態/賃貸マンション
家賃/150,000円
エリア/東京23区内

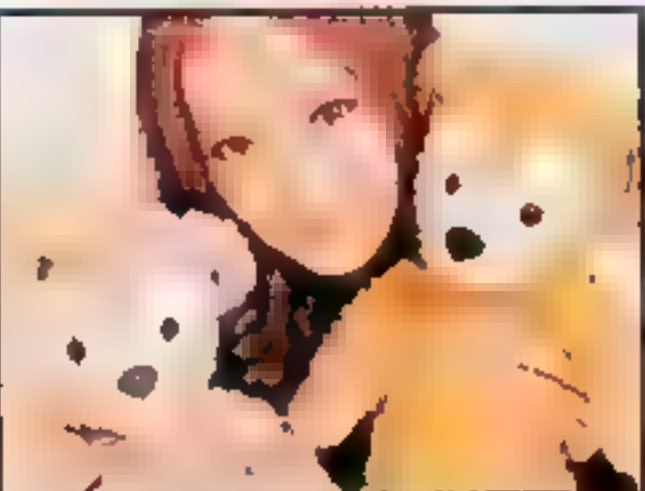


バルコニーの広さと、クローゼットの収納力
に魅かれてこの物件を契約したよ♪

キッチンの引き
出しは、小袋埋
めめ非常食的な
感じでお菓子が
豊富に入ってる
♪ あとはキッチン
ペーパーとか日
用品もここに
まとめて収納★



雑誌&DVDコーナー★
姉agehaやAYUの写
真集など私の好き
なものを集めた
カルチャースペ
ースだよ♪



一緒に寝るぬいぐる
み♥
ダフィー&シェリー
メイのぬいぐる
みはモコモコ素
材でカワイイんだ〜♪

Bed room

ベッドカバーも部屋に
マッチするよう白ベ
ースのものにするのが決まり♪

カーテン
約¥60,000

ドレスラ回テ
ーサー
(20歳 東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

チェスト
約¥20,000

ピースクッション
約¥15,000

ガラスの下のス
ペースには友達
からもらった色
紙やブリクラを
飾ってるよ♪



ローテーブル
約¥10,000

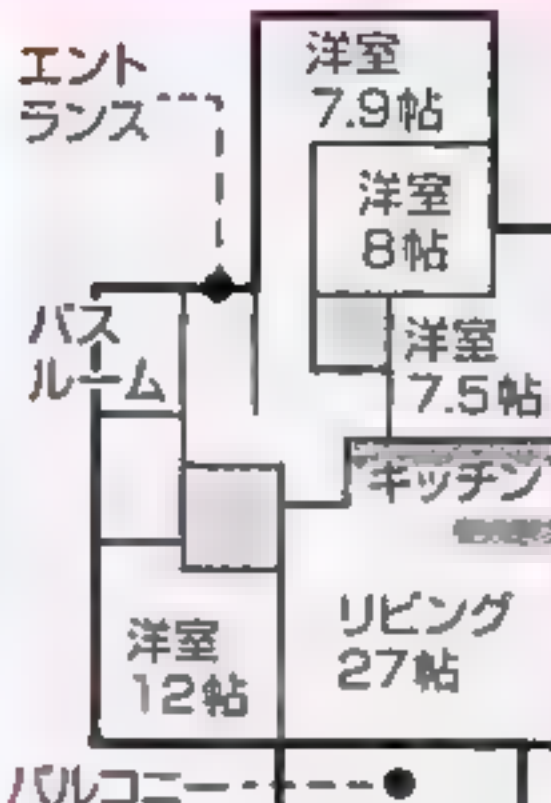
ひかりの部屋は子育てに優しい環境を優先!
4LDKで段差のないアイボリー空間♡

このお家に決めたのは、全部屋にカーベットが敷いてあったから★ コレなら瑛磨が転んでも安全だからね♥ リビングはアイボリーを基調にして家庭的な落ち着いたある雰囲気を作ってるよ♪

お出かけ用バックはエルメス率が高め★
バーキンは昔から好き♪
でも今1番のお気に入り
は赤のポリード♥

おうちDATA


間取り／4LDK(約141m²)
形態／賃貸マンション
家賃／秘密♥
エリア／東京23区内



リビングは窓がいくつもあ
って開放感あり♥ 玄関か
らどの部屋にも行きやすい
間取りがなかなか便利★

マークジェイコブスの
トップスは
着心地がす
ごくいいわ。

IKEAで買ったラックに私と旦那
さんの服と一緒に掛けてるよ★
サングラスは見つけやすいよう
にガラス棚へまとめて収納♪



郷土民謡・民謡講師
(34歳／東京都)
独身・子供なし
新見彰子さん

A woman with dark hair, wearing a black long-sleeved top and a pink skirt, is holding a small white dog with black markings on its face. She is standing indoors, possibly in a hallway or room with a wooden floor.

100均のかご
ごとに朝食用
のバター&ジャム、消費期
限が近いもの
…など分類し
て、探す手間
を省いてる♡

デザイナーズマンションらしい
四角い洗面台がお気に入り♪
収納ボックスは鏡側の壁の
タイルに似た色柄にしてシック

大型ドラム式洗濯乾燥機でまとめ洗い♥
東芝のザブーンは節電 & 節水機能が充実♪
洗い上がりもキレイで言うことなし♫

ルーム
ウェアは
コレ♡

DE TER NRの
カーデはクル
ーネックでフ
ェミニンな感
じが◎ト ボ
トムス選ばな
いから着回し
しやすい★

DURAS amb
ientのワンピース
はこのまま出
かけられるし、
タイト過ぎない
シルエットでル
ームウェアと
しても優秀♪

作りをとことん追求★

寝室は両サイドに窓があって
日当たり最高★ 寝具は毎日
の眠りに関わることだからい
いものだけでそろえたよ♪

[illegible]

うつぶせで寝るクセ
があって、今まで朝
起きると腰とかが痛
かったの。でも寝
具を変えてからは痛
みやしびれが改善♪

体にフィットするベッド★
アルモニアっていうソファ
専門店で購入♪ コレで寝
ると睡眠の質がいい!!

私は背が高い方なので、天井が高くて圧迫感のない部屋に住みたかくて最上階を選びました♡ 部屋作りには風水を取り入れ、カーテンはピンク、キッチンは赤…など気の流れをよくするカラーコーディネートを意識♪

フロアランプ
約¥8,000

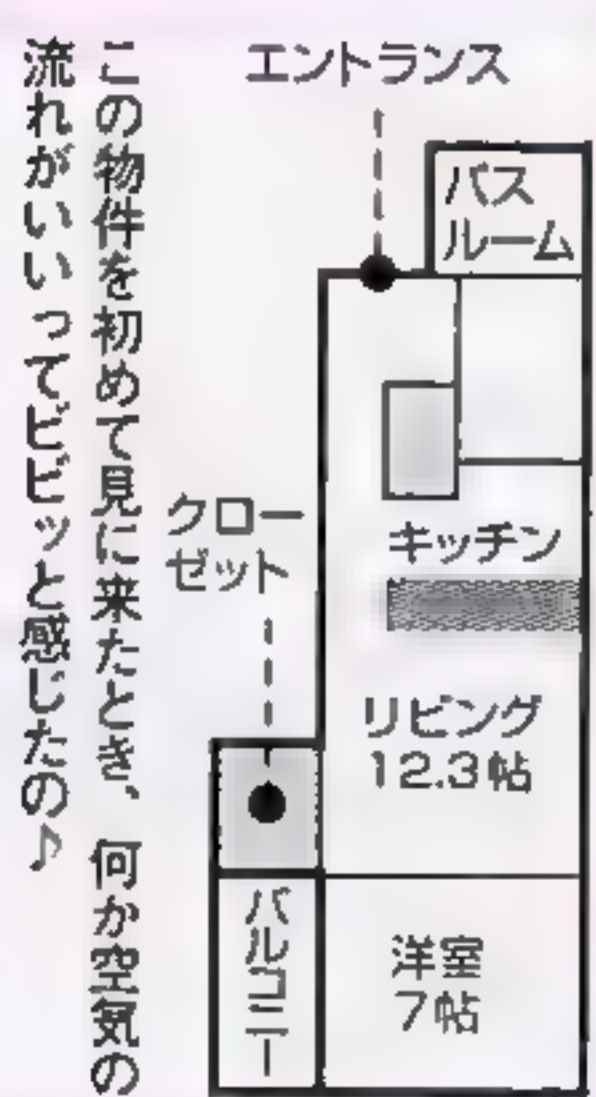
ベッド&マット
約¥93,000

ディベアの湯たんぽ
¥3,570

体にフィットするベッド★
アルモニアっていうソファ
専門店で購入♪ コレで寝
ると睡眠の質がいい!!

おうちDATA

間取り／1LDK(約48m²)
形態／賃貸マンション
家賃／秘密♥
エリア／東京23区内



この物件を初めて見に来たとき、何か空気の
流れがいいってビビッと感じたの♪

玄関はお客様が来たとき最初に見られる場所だから、デザイン性の高いラグを敷いておいて印象をアップさせる♡

バスルームにはフルーツ☆
お風呂場には風水的にフルーツを置くと恋愛運がアップするからグレープのオブジェを配置や。

ドレスサーやチェスト、テレビ台はフランフランの同じシリーズのものにして一体感を演出

スキンケアアイテムはここに★
基礎化粧品はSK-IIをライン使い♪
♪ おかげで肌荒れ知らずに♪。

恋からの景色は
文句なし♥
ここからはスカ
イツリー、反対
側の方角のバル
コニーからは富
士山が見える♪

いつでも一緒にチワワのミルクです♥

踊りのお稽古場
連れていく私の
な家族♪ お行
いい8歳くらい
のコだよ♡

玄関とリビングの間にはドアがないから、フランクランで高さのある間仕切りパネルを置いて、空間を区切ってる。

かわいいほこり取り♡
このモップはトイレなど
の場所にも置いてて、ほ
こりを取るのにフル活用中！

水を入れるだけの
エコな加湿器♪
フィルターが容器に
入れた水を吸い、室
内の湿度を一定に保
ってくれる♥

洗面台のそばには日用品や化粧品を置かずにいると、見た目がいいだけでなく掃除するのが楽になるよ!

洗濯乾燥機
¥110,000

大型ドラム式洗濯乾燥機でまとめ洗い♥
東芝のザブーンは節電 & 節水機能が充実♪
洗い上がりもキレイで言うことなし♡

彰子の部屋は寝具をとびっきり贅沢に♪
天井の高さにこだわったテラスハウス♡

079

川谷川にアスレチックを
なにかしらに

パソコンデスクは黒、ドレッサーは白
にして色のコントラストでメリハリ
を★ デスクの高さや大きさはほぼ
同じにしてまとまり感を出したよ



帽子はクローゼットの上にある棚
に置いて型崩れ知らずに

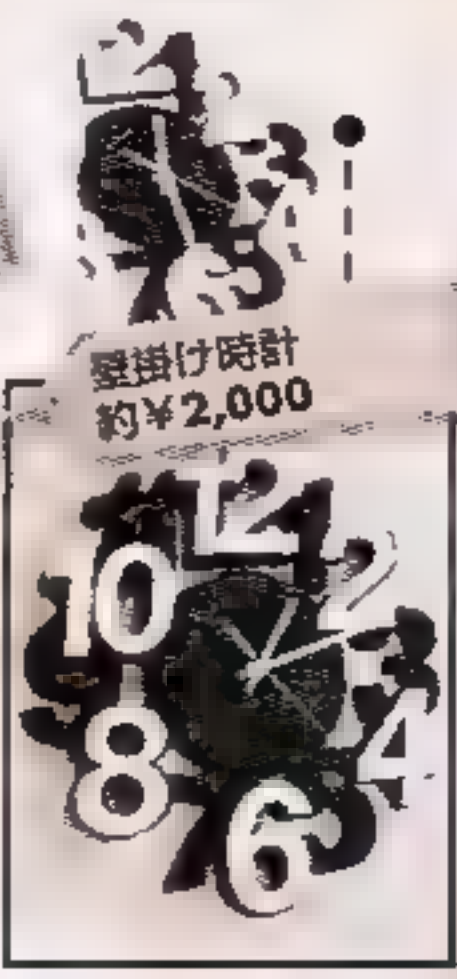
Desk

パソコン用のデスクチェア
は長時間座っても腰が痛
くない低反発タイプ

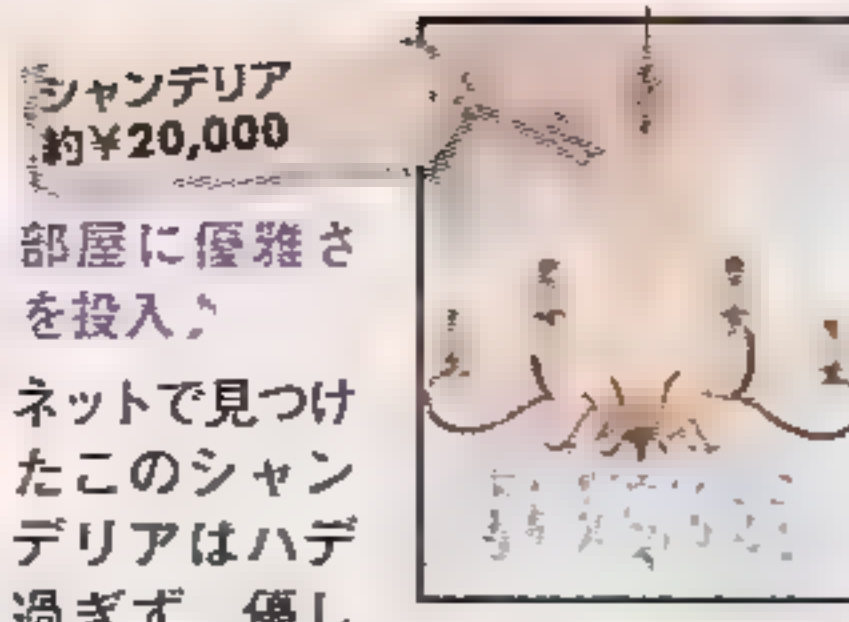


ドレッサー&チェア
約¥20,000

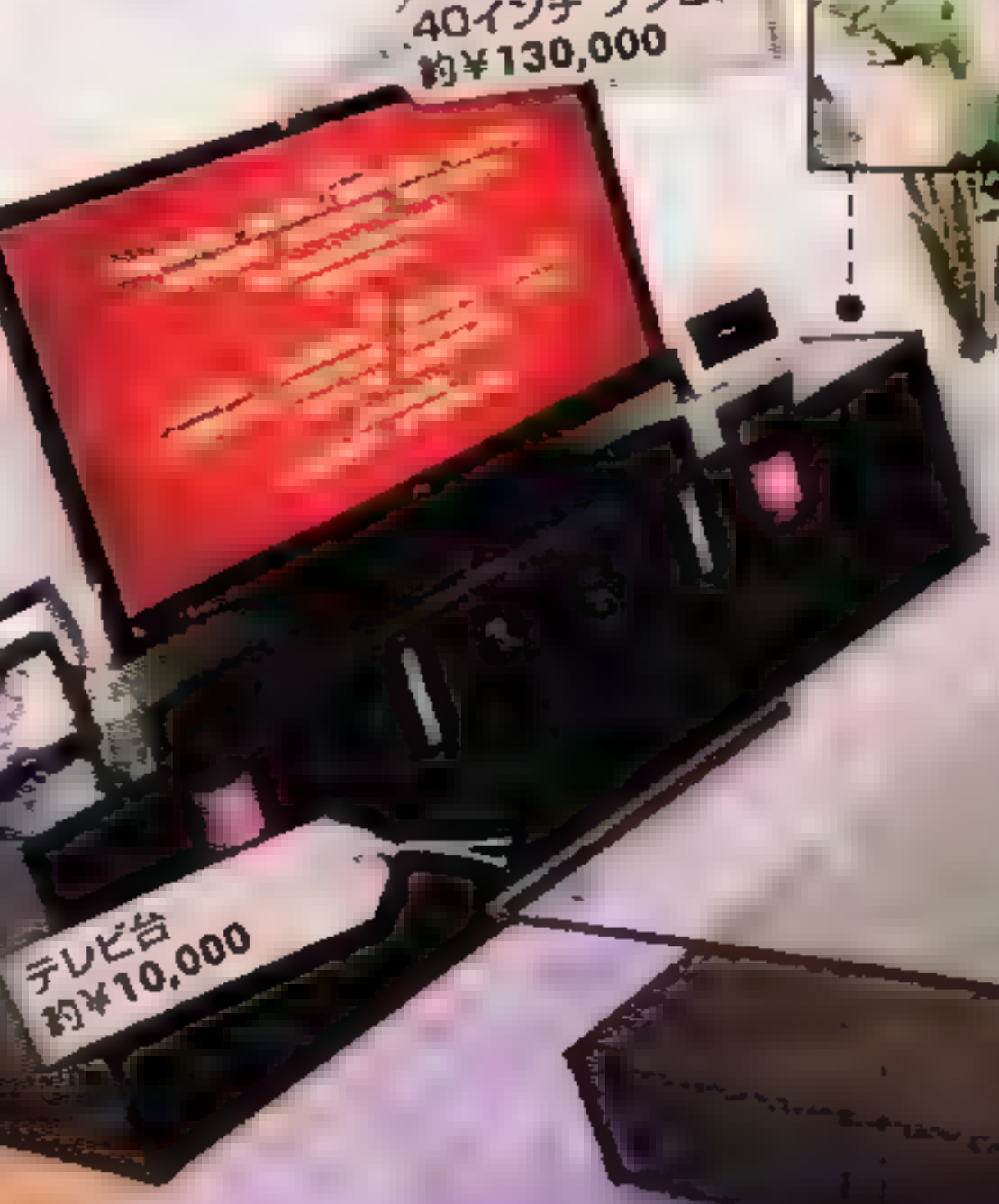
PCデスク&チェア
約¥30,000



時計はインパクト
のあるデザイン★
部屋全体が調和す
るようにカーテン
と同じくモノトーン
のものにしたよ



シャンデリア
約¥20,000
部屋に優雅さを
投入♪
ネットで見つけた
このシャンデリアはハデ
過ぎず、優し
さを重視



40インチ プラビア
約¥130,000

テレビ台
約¥10,000



緑の力で空気を
キレイに♡
観葉植物は空気清
浄効果も、インテリア
的にもいいから
窓際に置く



マガジンラック
約¥10,000

Living dining

リビングに仕事用のデスク&ドレッサー
キッチン全かが集まっているから、私の
メインの生活空間はココだよ



キャビネット
約¥20,000

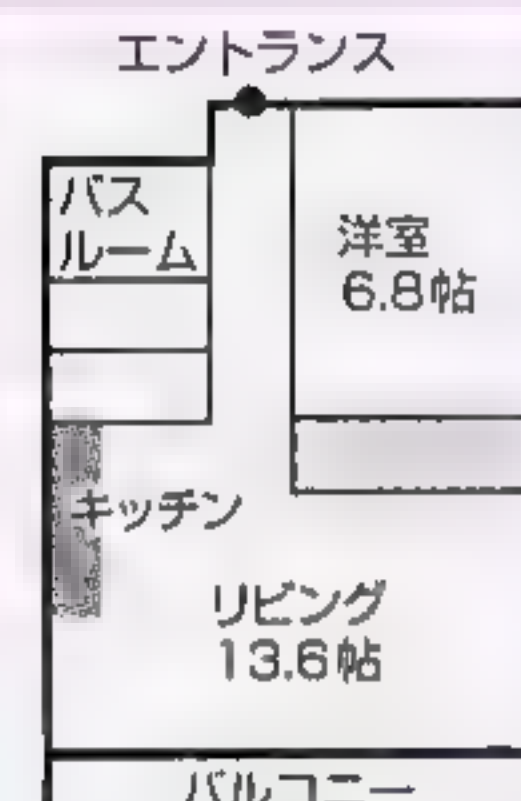
ソファ
約¥30,000

マッシュルームプラ開発&
美脚運動(33歳、東京都)
ハツチ独身、娘1人
WAKAKOさん

WAKAKOの部屋は余分なものは置かない! 大好きな紫と黒のANNA SUIカラー♡

おうちDATA

間取り/1LDK(約48㎡)
形態/賃貸マンション
家賃/160,000円
エリア/東京23区内

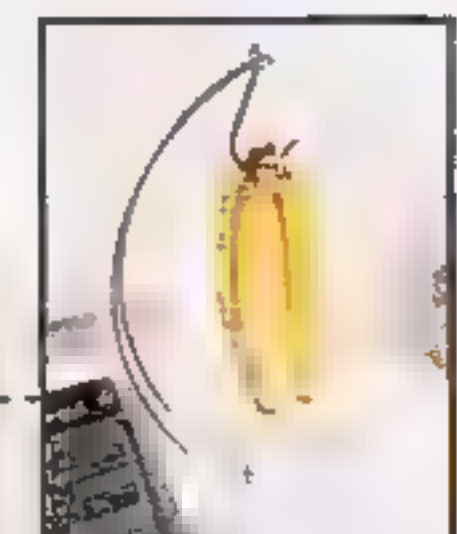


ムダのない間取りで住み
心地がいい♪ 娘が遊ぶ
のにも十分なリビングの
広さも決め手だった♡

リビングには、観葉植物を置いて潤いのある
ナチュラルな空間を演出♪ この世界観を壊
さないためにも物はとにかく収納するように
してる★ この家は娘の保育園に近いから、子
育てするのにも最適な環境♡



真空チルド内
蔵のタイプ★
食材を鮮度がいい
状態で保存した
かったから、
迷わず真空チルド
のある冷蔵庫
を買ったよ



朝食にはバナ
ナ欠かさない
バナナ&りん
ごに日替わり
の野菜を入れた
グリーンスムー
ジーを飲むのが日課★

キッチンだからできる
だけシンプルに★

Kitchen

レンジの下の物置ス
ペースは、見えない
ように手作りのカー
テンを取りつけて日
用品を隠してる

キッチン用具はパステ
ルカラーにしてキッ
チンのアクセントにして
る♪ キッチンにはな
るべく物を置かないの
が我が家のルール★

ルームウェアはコレ♡



H&Mのカーデ
イガンは、エメ
ラルドグリーンの
ヒョウ柄が珍しくて即
買いしたよ

チェストは壁と同じ白★

テレビは26イン
チのアクオス★ その下
にあるチェストには娘のもの
を収納

ベッドカバーは白★

テレビ下のチェスト
約¥10,000

この部屋はベッドルームだけど、娘
の遊ぶ部屋としても活用♪ 部屋を
広く使いたいからベッドじゃなくて
コンパクトなマットレスにしてる♡

Bed room

花柄やフリルをモチーフにしたラ
ブリールーム♪ 家具はだいたい
ネットで購入して組み合わせたよ♡



ものすごく
可愛らしい
右がキャバ
リアのヴィ
ヴィ、左が
チワワのマ
リア♪ 2匹
は仲よし♡



収納ボックス
約¥8,500

カーテン
約¥7,000

電気スタンド
約¥79,000

アコースティックギター
約¥15,000

エレキギター
約¥20,000

ROCK PRINCESS
プロデューサー
(30歳、東京都) 独身・子供なし
Meguさん

バンドをやるとき
のギター★
最近は仕事が忙しい
から中断してるけど、
時間ができたらまた
バンド活動を再開す
るつもり

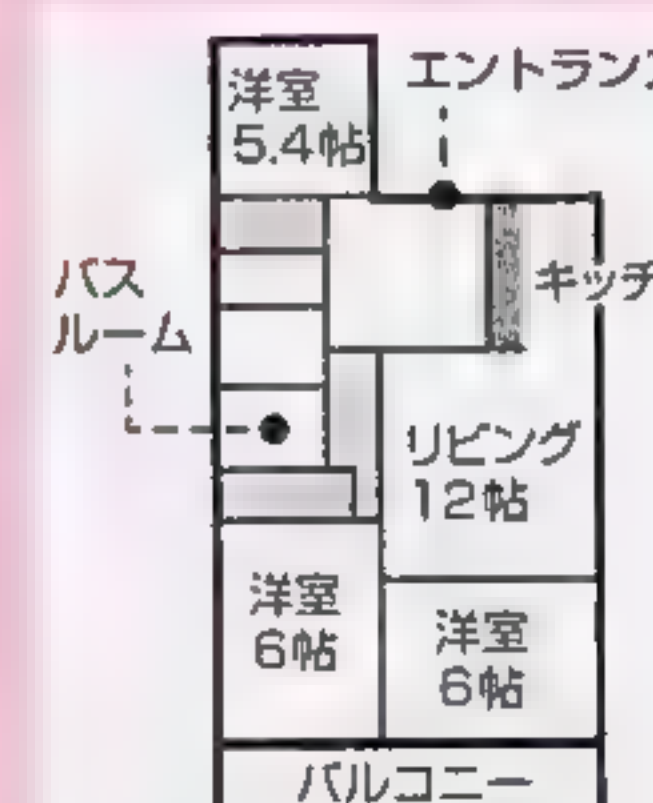
ベッド&枕カバー
約¥4,000

Meguの部屋は癒されるラブリーピンクに包まれた ベッドルームとこだわりのチョッパーワールド♡

家具やインテリア小物はほぼピンクで統一したよ♡ テーマはブランド同様プリンセス
♪ もともと和室だったベッドルームはピンクのフローリングを敷いて一気にガーリー
仕様へチェンジ★ 自分好みの部屋を作り上げるのもすごく楽しい作業なんだよね♡

おうちDATA

間取り/3LDK(約67㎡)
形態/賃貸マンション
家賃/131,000円
エリア/東京23区内



この物件は部屋数が多く、
お店にも近くてペット可だ
ったから決めた♪ 住み始
めてそろそろ2年が経過♡



チェスト
約¥6,000

ソファ
約¥30,000

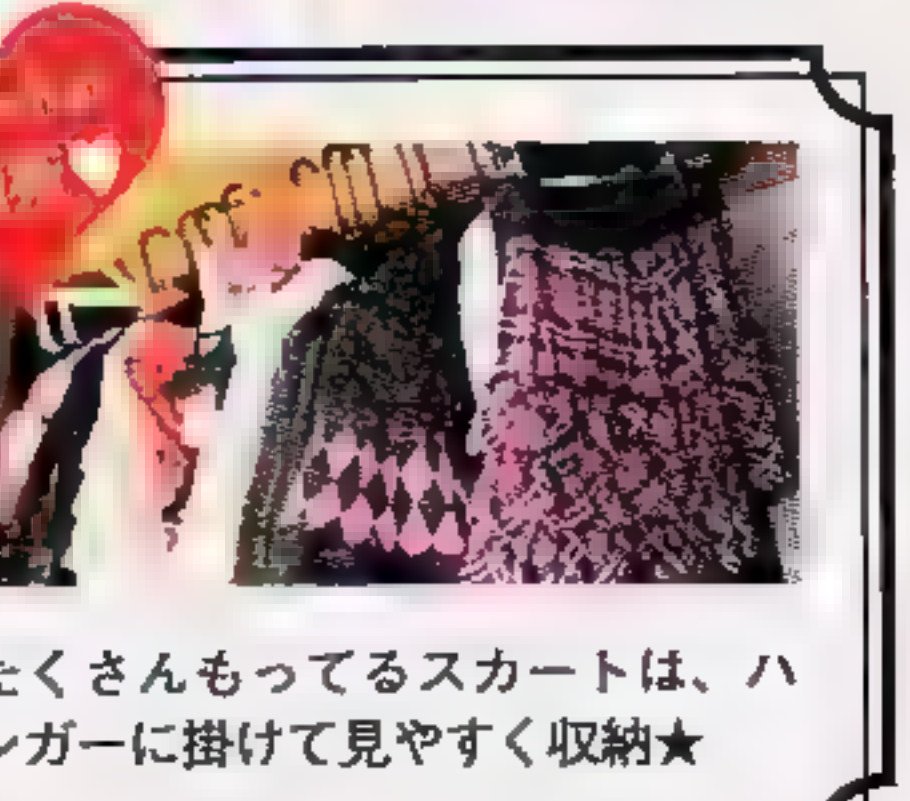
ローテーブル&チェスト
セット約¥110,000

Living dining

ローテーブルやチェストは小さめサ
イズのものにして、できるだけ部屋
を広く使えるようにしたよ

愛犬が走り回れる
シンプルなレイアウト
作りだよ♡

リビングには家具や物を最小
限に置いて、愛犬が動き回れ
るようにしてるよ★ ここに
いるときは、テレビを見てま
ったり過ごすことが多いかも



たくさんもってるスカートは、ハ
ンガーに掛けて見やすく収納★

運動メニューは

計1時間★
腹筋は100回
×2セットが
ノルマ★ あ
とは別の器具
で走ったり

ここにあるチョッパ
ーグッズは、コソコ
ソ集めた宝物だよ

ワンピース展や映画での物
販、コンビニの一番くじを
大人買いしたりして集めた
よ♪ これからもっとコレ
クションを増やしたい♡



Chopper
board

ここは主に仕事と運動をする部屋★
この部屋もカーテンとインテリア
類は基本ピンクにしてるよ



チェスト
約¥15,000

掃除機
約¥29,800

カーペット
約¥5,000

ハウスキーピング
用品も大好きな
ピンクでそろえた♡

お掃除道具もカラバリがあ
るなら絶対ピンクのものを
購入★ コレで日々の家事
がちょっと楽しくなる

吸引力がパワフルなダイソンの掃
除機でいつも部屋をキレイに♪
小さなゴミやホコリも見逃さない♡

大きめのダ
ストボックス
ドンキで1個約
2,000円★ 分
別をちゃんとし
るため3個買い

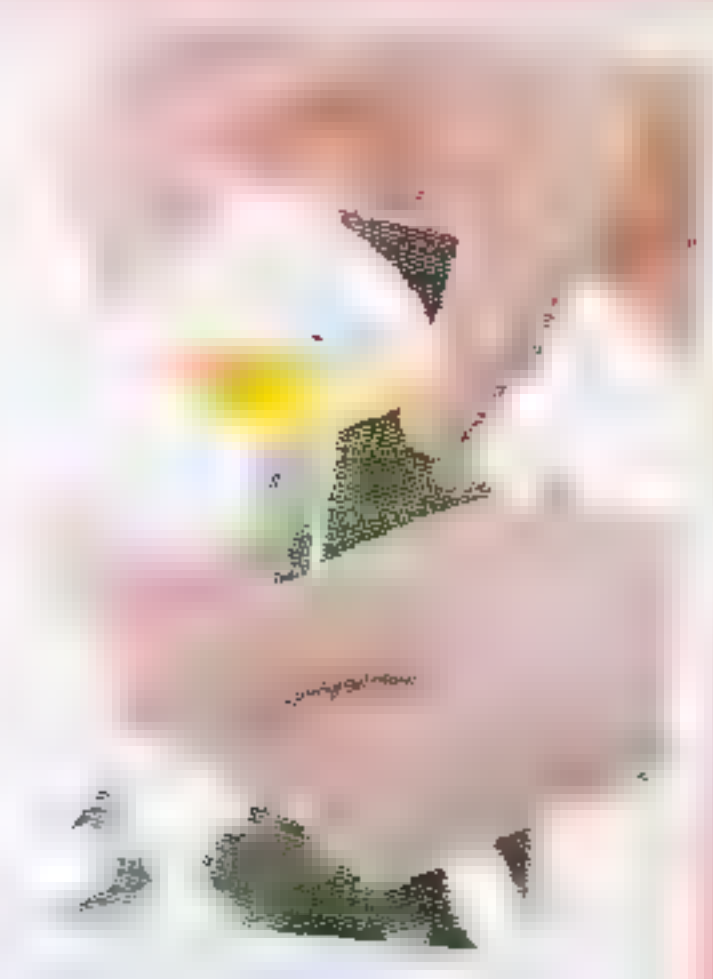
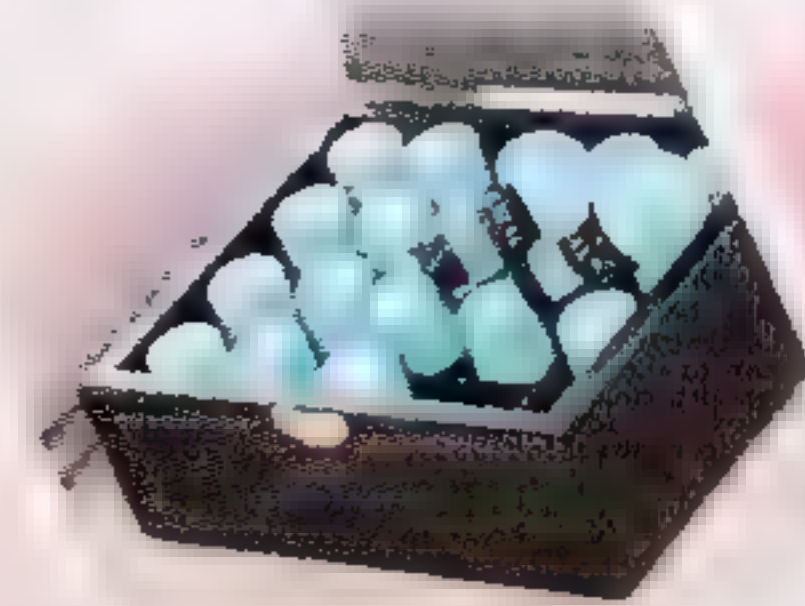


ダイソンサイクロン
約¥55,000

自由に仕事♥遊びも充実♥

アロマセラピストってどんな仕事?

時間と生活に
ゆとりが
出来ました♥



銀座でサロンを営むアロマセラピスト

Q 天野さんに密着取材!

天野さんの12月のスケジュール

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8 年末パーティー
16	17	18	19	20	21	15 14:00~21:00
23	24	25	26	27	28	22 クリスマスパーティー
30	31					29 10:00~17:00

YMCメディカルトレーナーズスクール卒業後
Lilie GINZAをオープン。予約があるときだけ働
くスタイルで完全個室の貸切サロンを展開中。

去年は、グアム2回、
タイ、台湾、
ハワイ、と5回も
行きました!

3Q
地元50年会!

大阪MINMI
カウントダウン
ライブ

平均週休4日!
1ヶ月あたりの平均実労働:11日程度

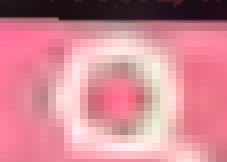
そんなアロマセラピストを3ヶ月で目指せる!

YMC メディカルトレーナーズスクール

詳しくは、下記のHPをご覧ください!

資料請求はこちらから▼

YMC 姉ageha



☎ 0120-72-9215

✉ info@ymc-rise.co.jp

http://www.ymc-school.com/ymc_shiryo/aroma01/



YMCメディカル
トレーナーズスクール
アロマコース

夢はお嫁さん、でも自分の足でしっかり立ちたい

十人十色、資格

PHOTO_Oshow Okazaki [location] ,Hiroyuki Sato [studio]
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me) ,Cocoro Yusa(PEACE MONKEY)
TEXT_Tomoko Tamura

大好きな子供に関わる資格がもつと欲しい♡

チャイルド minder (27歳/広島県) 独身・子供なし
青木りえさん

チャイルド minderは0~12歳の子供を預かり、保護者の育児方針に沿って保育♪

FILE.2

資格取得は、好きなことを仕事にするための通過点★ 始まりはココから!

仕事に活かしたいから、資格を取得しました!

チャイルド minderは通学講座で、ベビマはこの資格をもっている方のもとで取得♡

チャイルド minder、ベビマツージ

取得期間・費用
1ヵ月~、6万円~(編集部調べ)

保育園、託児所勤務

耳つぼジュエリー協会認定講師、ジェルネイル技能検定初級、ネイリスト技能検定3級、ネイルサロン衛生管理士

ネイルサロン衛生管理士の資格は約3時間の講習のあとテストに合格すればすぐに取得♪

日本ネイリスト協会のテキストでは、理論から技術までお勉強★

1日~、6,000円~(編集部調べ)

サロン運営、他

子育てと両立しやすそう!お仕事だと思える!

UVライトからカラージェルまで、プロ仕様のネイル用品を一式買いそろえたよ!

ネイルサロンアンジェリカ経営 (32歳/東京都) 独身・子供1人
Angelicaさん

ホームネイリスト

取得期間・費用
3ヵ月~、126,000円~(編集部調べ)

ホームネイルサロン運営

いずればおうちでサロンを開きたい!手に職をつけたい!と思つてホームネイリストの資格を妊娠中に取つたよ! ハイペースでスクールに通つて約3ヵ月間で修了★ ジェルやアート、リペアの方法をしっかり学んだから、早く仕事に結びつくよう頑張りたい♡

耳つぼジュエリー認定講師講座を受講して、耳つぼに関するいろはをしっかりと学んだよ♡

ビューティーサロンShionオーナー (32歳/東京都) 独身・子供なし
Enaさん

ビューティーサロンを経営する上で自分のスキルアップにつながる資格は一通り取得♪ネイルの検定を受ける前は、家にハンドモデルさんと呼んで練習させてもらいました★

保育士

取得期間・費用
6ヵ月~、45,000円~(編集部調べ)

保育園、児童福祉施設での勤務

保育士になるのって、小さい頃から子供が好きで、保育士に何となく憧れがあつたんだよ! そこで保育士の資格が取れる短大に進学★ そのおかげで卒業と同時に保育士の資格を取得できたよ!

保育士になるには、厚生労働大臣の指定する養成学校の卒業が必要!

全米ヨガアライアンス

取得期間・費用
1ヵ月~、350,000円~(編集部調べ)

ヨガインストラクター

ヨガの仕事をするのが、業にするのが、もともと好きだったヨガのインストラクターは、いずれやりたいことのひとつ! この資格取得までにはスクールに1日約10時間、1ヵ月毎日通うハードな生活をしたよ★

JKCトリマーライセンス、ハンドラーライセンスC級、愛犬飼育管理士

取得期間・費用
1日~、13,000円~(編集部調べ)

ペットサロン勤務、他

以前飼っていた愛犬が亡くなったとき、もつと何かできたんじゃないかと思つたのが犬に関する勉強を始めたきっかけ★今は新しいカットや犬の洋服&アクセをプロデュースするのが目標だよ!

メンタル心理カウンセラー

取得期間・費用
2ヵ月~、27,000円~(編集部調べ)

児童相談所、医療機関、医療福祉施設

メンタル心理カウンセラーの資格はすでに取つたから、今はワンランク上の上級心理カウンセラーの講座を勉強中★人を癒すカウンセリングスキルをいつか開けたらいいな!

メイク検定3級、4級

取得期間・費用
1週間~、10,000円~(編集部調べ)

美容部員 他

メイクに役立つ知識が得られたのもメイク検定★

プレア女子高生お茶会

自分が強い分野に自らPR
おからに関する仕事

ノンカロリー・ノンカフェインで体に優しいおから茶のペットが発売★

おからの美容効果やレシピをたっぷり書いた『やせる! 奇跡のおからレシピ』を出版♪

Marie Japan代表取締役CEO (29歳/東京都)
おからマリエさん

メンタル心理カウンセラー

取得期間・費用
2ヵ月~、27,000円~(編集部調べ)

児童相談所、医療機関、医療福祉施設

メンタル心理カウンセラーの資格はすでに取つたから、今はワンランク上の上級心理カウンセラーの講座を勉強中★人を癒すカウンセリングスキルをいつか開けたらいいな!

メイク検定3級、4級

取得期間・費用
1週間~、10,000円~(編集部調べ)

美容部員 他

メイクに役立つ知識が得られたのもメイク検定★

JKCトリマーライセンス、ハンドラーライセンスC級、愛犬飼育管理士

取得期間・費用
1日~、13,000円~(編集部調べ)

ペットサロン勤務、他

以前飼っていた愛犬が亡くなったとき、もつと何かできたんじゃないかと思つたのが犬に関する勉強を始めたきっかけ★今は新しいカットや犬の洋服&アクセをプロデュースするのが目標だよ!

メンタル心理カウンセラー

取得期間・費用
2ヵ月~、27,000円~(編集部調べ)

児童相談所、医療機関、医療福祉施設

メンタル心理カウンセラーの資格はすでに取つたから、今はワンランク上の上級心理カウンセラーの講座を勉強中★人を癒すカウンセリングスキルをいつか開けたらいいな!

メイク検定3級、4級

取得期間・費用
1週間~、10,000円~(編集部調べ)

美容部員 他

メイクに役立つ知識が得られたのもメイク検定★

JKCトリマーライセンス、ハンドラーライセンスC級、愛犬飼育管理士

取得期間・費用
1日~、13,000円~(編集部調べ)

ペットサロン勤務、他

以前飼っていた愛犬が亡くなったとき、もつと何かできたんじゃないかと思つたのが犬に関する勉強を始めたきっかけ★今は新しいカットや犬の洋服&アクセをプロデュースするのが目標だよ!

webサイト
限定記事♥

2012年2月7日(木)

姉ageha公式サイト オープン!!

aneageha.net

お姉さん百貨店
商品開発♥

読モ募集♥

お姉さんアゲハの最新情報はもちろん、お悩み相談やWeb
サイト限定記事などなど盛りだくさんでお届け!! ぜひア
クセスしてください♥

アンケート♥

お悩み
相談♥

最新
NEWS♥



新しいコーナーも
どんどん登場予定♥

ageha × 姉ageha 総力編集!!

誰でも盛れる!!

デカ目Book

300種類以上の目を一挙公
開!! どこよりも詳しいア
イメイクの教科書です♥

つけま・カラコン
図鑑付き♥

3/16(土)
発売!!



ご予約は
こちらから♥

インフォレストパブリッシング(株)
☎03-5210-3207



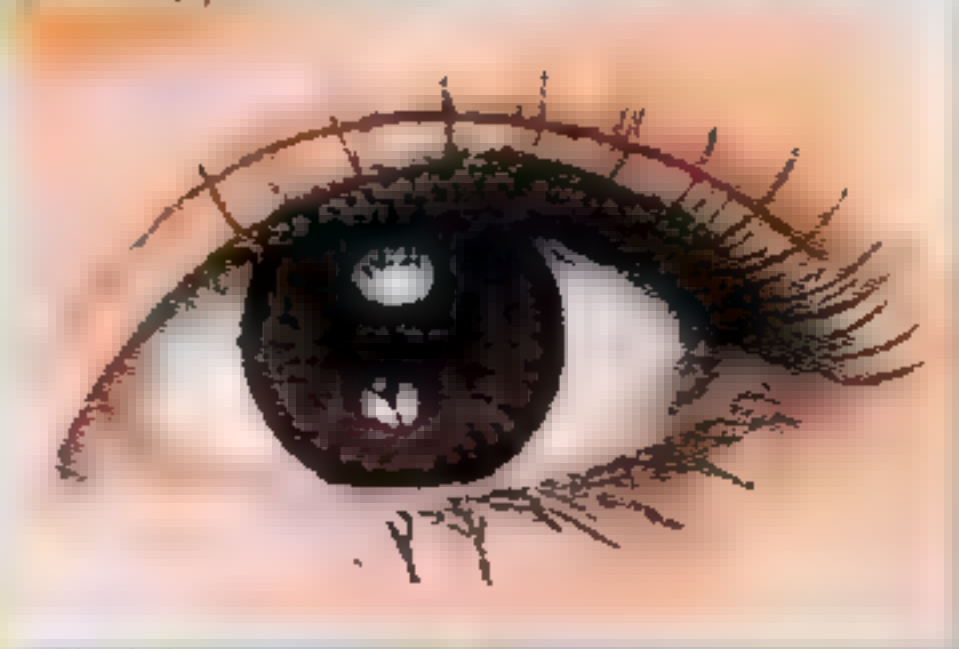
お姉さんも♥



ナチュラルも♥



ギャルも♥



外国人風も♥



ネコ目もね♥



天使の美肌水

お肌にたっぷり全身化粧水



●お問い合わせはこちらへ

☎0120-666-843 ✉ bihada@tensi.jp

受付時間: 平日 9:00~18:00、土曜 9:00~13:00 (日曜祝日休)

大明化学工業株式会社

〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村3685-2 <http://www.tensi.jp>

天使の美肌水

検索

防腐剤・香料無添加

モデル: 石橋陽奈

私たちの美歴書

File: 2

PHOTO Nobuyuki Uemura

水城舞遥

水城舞遙

AGE
30

Profile

1982年5月2日生／B型／出身地：福岡県
北九州市／現在地：福岡市／家族構成：父、
母、祖母、弟、息子／趣味：妄想／特技：記
憶力／長所：あまり怒らない／短所：朝が弱
い／自分を料理に例えると？：サバ

14歳 絵本大好きッ。おはけの絵本が怖くて寝込ラウマになる(笑)。
12歳 友達との交換日記がマイブーム★ けろけろっぴにハマってた♡
16歳 高校入学。校則が厳しすぎてメイクできなかった。それでもこっそり化粧をしていくもんだから、先生に超目をつけられてた…♡
19歳 某大手便器メーカーの工場で働く。仕事内容はウォシュレットの動作確認。人と話さないから、ある意味天職だった(笑)。
20歳 リストラされて失業。友達5人と北九州市内のキャバクラで働き出す。
23歳 時給のいい中洲へ拠点を移す。CLUB アトリエで働きだす。
25歳 結婚&妊娠。そして長男を出産。
26歳 離婚。生活資金を稼ぐため、アトリエに出戻る。
28歳 夜を卒業。そして、株式会社 Mizuki 設立。

AGE. 4

Age 12

Age 16

現在	25歳	19歳	美歴グラフ
28歳			
26歳		20歳	
30歳	25歳	20歳	15歳

今年で会社設立3年目
今が本当のスタート

工場や専門家に何度も相談して、商品第一号のオールインワンジェルクリーム「桜美人」が完成。次は販売経路の確保。商品扱いの審査のためハズで10日間実演販売をしたり、商品名を広めるため地元ローカルのテレビ局に営業をかけた1日広告を打ったり…。おかげで夜で稼ぐ100万円と、昼で稼ぐ100万円は全然違うと知った。経費もかかる。夜時代と同じ金銭感覚じゃやっていけない。キャバに来るお客さんって、本当にすごいんだ!! って改めて気づいた。30歳になつたいまは「シデスコ」という世界基準のエステの資格を取るのが目標。私の肩書きは元キャバだ。美容以外のビジネスもやりたいけど、まずはプロとしてきちんと名乗れるものを身につけないと。

息子と一緒に暮らすため。
その想いが支えた

26歳で離婚して、シングルマザーになってからは起業への想いがより現実味を帯びてきた。中洲に出戻ったものの、元々夜の仕事が得意ではなかったし。それ以上に子供と一緒にいたいという気持ちの方が強かったから。ただ子供育ても起業にもお金が必要。だから平日は北九州市の実家に子供を預けて私だけ中洲で生活。週末だけ迎えに行ったり一緒に過ごすけど、お店がある夜は託児所に預けたり…。そんな生活が約3年。何度も心が折れそうになったけど、負けたら終わりで自分に言い聞かせた。だから28歳で夜を上げた瞬間は心底ホッとした。さびしい気持ちもあったけど、それ以上に子供と一緒に寝て起きて、成長を見守れる昼の生活にシフトできたから。

196.23

Age 28

工場をリストラされて
友達と水商売デビュー

中学でギャルデビューして、高校は校則違反の模範。だけど中身はずっと人見知り。だから高卒後に入社した便器メーカーの工場での流れ作業は人と話さないで済む分、天職だった。なのに、1年でまたあのリストラ…。新しい仕事を探すにも、やりたいことがない。でも働かなきゃ遊べない。だから単純に時給が高いという理由で、友達5人とキャバで働き始めた。給料は確かにいい。でも続けても30歳まで。そう考えると、今は良くてその先の収入は不安定。だったらお金を貯めて起業した方が、頑張り次第で長く働けるんじゃないかな…？ いまはまだ、自分が何をしたいのかもわからないけど。

AGE 19

Kaori Hanafusa

花房香央里

AGE 27

profile

1985年11月12日生/O型/出身地：大阪府大阪市/現在地：兵庫県川辺郡/家族構成：母、兄、姉/趣味：旅行/特技：ものまね/長所：常に笑顔/短所：すぐ寝る/自分を料理に例える？：人にも自分にも甘いパフェ

トリマー(27歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

甘く見えても中身は男前♡
やると決めたら猪突猛進！

7歳 わんぱく時代。野山を走ったり、近所の友達宅の庭に TENT を張って、お泊まりパーティーしてた★

14歳 egg を読みギャルに憧れる。校則が厳しいけどスプレーで脱色。先輩の呼び出しにビクビク

17歳 梅田で芸能事務所にスカウトされる。所属は断るが、それを機に大阪ローカルの番組に出始める

18歳 JJ bis が流行りだし、ゆるめカードとルーズソックスを卒業。紺ソでキレイめ系にシフト。

19歳 服飾の勉強のため某お嬢様大学に入学。生粋のお嬢や神戸系読モの華やかさに圧倒される。

20歳 細木数子の番組「ズバリ言うわよ！ 新成人SP」に出演。愛犬パセリが天使になる。

21歳 大学卒業後、トリマーの専門学校に入学♡

23歳 ハワイへ渡航。トリマーとして働く。

24歳 ハワイの会社が倒産…美容外科の受付として正社員で働く。

26歳 起業したいと考えるようになり、美容外科を退職。N.Y.へ1人旅。



AGE.4



AGE.17



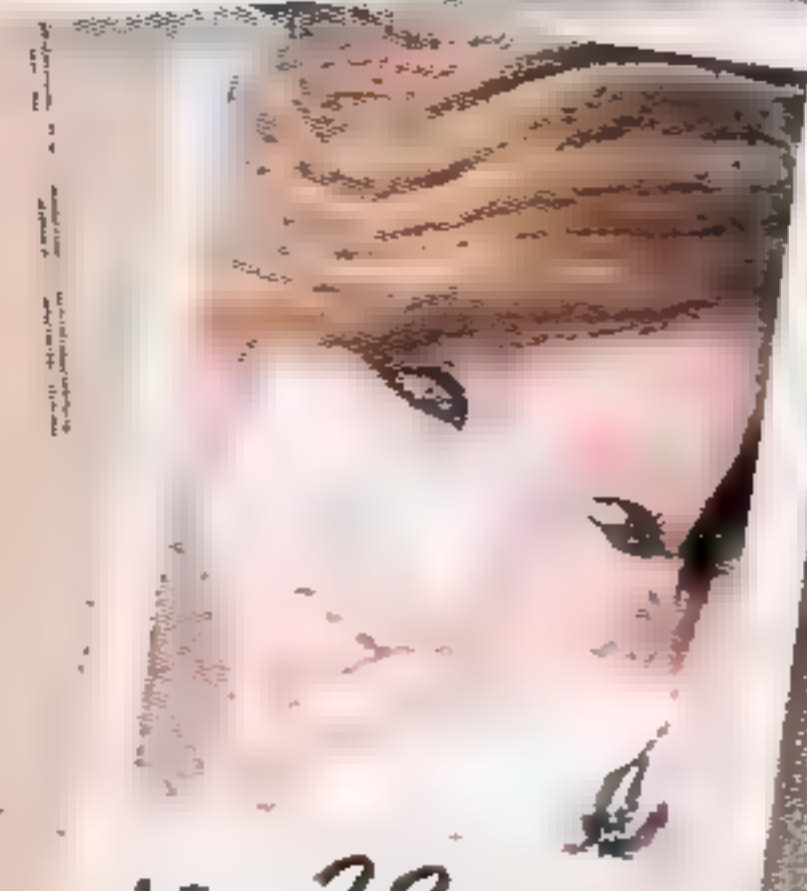
AGE.18



AGE.24

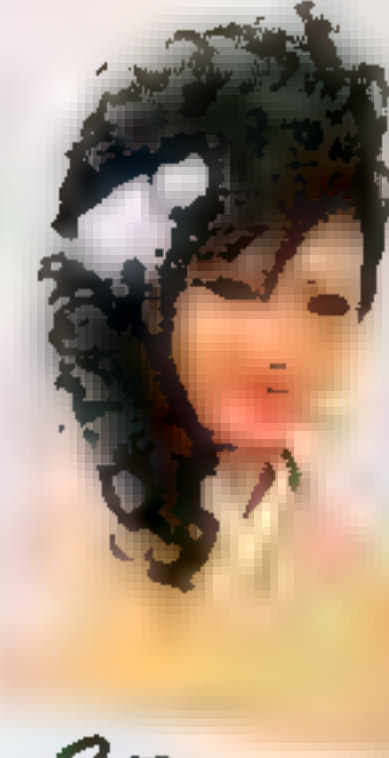


AGE.21



AGE.22

コルセット ¥38,060
Corrida Corset



AGE.20

現在	23歳	20歳	美歴グラフ
		21歳	
		17歳	
	24歳		
27歳	25歳	20歳	15歳

ハワイのドッグサロンで働き始めて1年。ぶっちゃけ、渡航前の私の英語力は中学レベル。それでも行けばどうにかかなる。日本人経営のお店やったら、必死に勉強したおかげで友達もできて、自然に英語が耳に入ってくるようになった。最初の契約期間を満了した後は日本に一時帰国。すぐに復職する予定だったんだけど、なんとサロンが倒産…。夢のようなハワイ生活は1年で幕を閉じた。いまは自宅でカットを請け負っている。いつかはサロンを開きたい。ハワイ将来はどこか海外に住むのが夢。決意もいろいろと、もっと世界を見てから決めた。これから少しずついろんな国を回って、理想の土地を探すねん。

20歳の冬。愛犬のパセリが病気で死んでしまったのを機に、トリマーを目指すようになった。苦しんで愛犬に何もできない自分が悔しかったから、犬を癒してあげられる技術を身につけたくて。だから、大学卒業後はトリマー養成の専門学校に入学した。卒業が近づいた頃、ふいに冒険心が湧いてきた。「そうや、海外で働こう」って。けど確実に親に反対されるとわかったから、就活はこつこつ。だからハワイのサロンで内定が決まったときはほんとに焦った。悩んだ末、お兄ちゃんとお姉ちゃんを味方につけて作戦会議。で、猛反対するお母さんをハワイ旅行に連れ出してみた。そりゃ行けば楽しいに決まってるわけで、「ハワイ最高♡(母)」とめでたくお許しGET♡

聞こえてくる会話は全部ブランドの話で、放課後にはお迎えの車がズラリ。読モは主にBMW系、生粋のお嬢様は執事つきのセンチュリー。キレイ目系にシフトしたとはいえ、私は所詮トロの森みたいな田舎育ちのギャル。周りとは世界も毛色も違う…。男っぽい性格の私がこんな超お嬢様大学に入っただけは、服飾の勉強が目的。パタンナーになって、好きな服を作りたい。そう思って努力したんやけど、実際の仕事は発注されたものを作るのがメイン。好きな服を作るにも長い下積みが必要。それが現実やっただけ。ムリに仕事にするより、趣味にしておいた方が、服飾を好きでいられるんじゃないかと思って。でも他にやりたい仕事もない。何より就活どうしよう…？

AGE
29

Misaki

Profile

1983年12月1日生/O型/出身地：北海道函館市/現在地：東京都23区/家族構成：父、母、弟、妹、チワワ/趣味：温泉、おいしいものを食べること/特技：すぐ眠れる/長所&短所：マイペース/自分を食べ物に例えると？：鰻鍋♥

Misaki's History

- 0歳 東京都新宿区で誕生。1歳で函館に、7歳で横浜へ引っ越す。
- 10歳 親の仕事の関係で再び函館へ引っ越す。
- 14歳 アムラーに目覚めてモードっぽい服を着始める。シャドーは青がテッパンだった!!
- 16歳 日サロに通い出して黒肌に。アルバが大好きで、当時eggの宮下美恵ちゃんに憧れてた♥
- 19歳 昼職にはない時給の高さに目がくらみ、函館でキャバデビュー。あまりにもデキーすぎて、3カ月で早くもクビを宣告される。
- 21歳 同世代のキャストに刺激され、ようやくやる気を出す!
- 24歳 第3回ミスウォーターズグランプリのファイナリストに選ばれ、グラビアやテレビの仕事が増える。この時のグラビアがきっかけで、翌年からagehaに出始める!!
- 26歳 がんばりすぎて疲れ気味。酒もすいすい飲めなくなる。
- 28歳 他の街も見てみたいと思い立ち、上京。歌舞伎町で働き始める。

現在	24歳	18歳 美歴グラフ
28歳	21歳	19歳
29歳	27歳	20歳
	25歳	15歳

歌舞伎町間○勤務(29歳)
独身子供なし
美咲さん

sexyレーシーベビードール¥5,775
Ravijour 渋谷109店

ナンバーなんて誰か
もっとなんと仕事しよう

最近周りの同い年のコを見てると、そろそろ頑張らないとダメかも〜って思う。妹のゆいをはじめ、年下のコも増えたし。高い時給に飛びついて夜の仕事を始めたのが19歳。「営業って何したらいいんだろ?」「出勤すればお金になるからいいや」ってノリで、給料明細しか見てなかった。だけどあまりにもデキー過ぎて、入店3カ月で「クビにするぞ」って脅されたなあ。お酒も作らないし、席についてもしゃべらない。おまけに彼氏いるとか言っちゃう。お客さん来ても疲れたらトイレで爆睡。すっぴんで出勤して「顔ができてないから」って席に着かなかったり…。超自由だった(笑)。いまは全然マシだけどね。けど、進歩したわけでもない。もって仕事を理解しなきゃ。

何だろ? 二日酔いじゃないのに体調が悪い。こんなこと今までなかったのに。ここ最近、頑張すぎたのかも。「いま飲まなきゃ指名が取れない!!」とか「周りのコみたいにもっとしっかりしなきゃ」とかさ。気晴らしするにも、ついお店優先で考えちゃうから遊ぶ時間もうまく作れない…。そんなんだから遊びに誘われるとうれしくて、忙しくても気軽に乗っちゃう。結果、ONもOFFも常に誰かという状態。その場は楽しいよ。けど、あとでどっと疲れる。心身ともに不調が続いて、気づいたら36キロまでやせてた。休んでも調子が戻らなくて、8年働いたお店を辞めた。とりあえず、自由になったかった。

東京の女の人って30代でもキレイで超パワフル。一緒にいると元気をもらえるし、恐れた30代にも希望が見えてくる。でも将来のことを聞かれると、答えようがないで困る。今まで「〇歳までに何かする」という目標を持ったことがないからさ。好きな事は多いけど、興味を深く持てない。仕事も夜だけがすべてとは思ってないし、東京にもいつまでいるかは未定。気が変わったら、パッと違う街に行くかもしれない。不安がないわけじゃないよ。でもどうすればいいかわからない。あてのない先の事を悩むより、「来週〇〇する」って楽しみを作る方がいまの私には大事。難しいことはばかり考えると老けるって、誰かが言ってたしね。

Maar ik haar nooit de gelegenheid
hebt me nog steeds niet gezegd wat die

黒咲さえ

Sae
Kurosaki

Profile

1985年9月14日生/A型/出身
&現在地:愛知県津島市/家
族構成:父、母、妹、犬3匹/
趣味:ネット通販/特技:料理
/長所:常に笑顔/短所:すぐ
怒る&頭が固い/自分を食べ物
に例えると? :具の多いカレー

AGE
27

名古屋錦 Ange du Noir 勤務
(27歳/愛知県) 独身 子供なし
黒咲さえさん

“素の自分を飾るのはもう卒業!!
DNAに刻み込まれたお笑い根性”

Sae's History

- 10歳 初めて男の子に告白される♥ そ
れをきっかけに男子や周りの目を
意識し始める。
- 15歳 名古屋テレビのさまぁ〜ずの公開
収録を見に行く。チラッと画面に
映ってアゲ★
- 16歳 喫茶店で初めてのバイト。お金の
大切さや接客の楽しさを知る♪
- 18歳 服飾系の短大に入学。アルバイト
で水商売デビュー。
- 20歳 キャバクラの仕事に本腰を入れだ
す。No.1になりたくて営業に励む♥
- 21歳 プリプリ営業に疲れ、素を出し始
める。天狗になりワガママ放題
- 22歳 バースデー当日に過労でダウン。
イベントを当欠するハメになり猛反
省
- 23歳 目標は達成できたので、キャバを
休職。金沢でフリーターとして生
活するものの、錦が恋しくなる。
- 24歳 錦に返り咲き、いまのグループの
店に入店。飲みキャラに転向
- 27歳 3年連続で通ってる志村けんさん
のイベント「志村コン」に変なおし
さんのコスプレで参戦。けんさんに
ソッこんでもらい、感動して号泣



AGE.4



AGE.13



AGE.15

現在	23歳	21歳	18歳	美歴グラフ
		24歳	22歳	20歳
27歳	25歳	20歳	15歳	

離れて初めて気がついた
錦の夜が私の居場所

錦から金沢に来てもう1年。派遣で昼職のバ
イトをしたり、片町のキャバで働いてみたけどイ
マイチなじめない。特に夜は名古屋出身だけで
ウケが悪いし、錦のお客さんと呼んでNo.1に
なれば店の女のコから「何アレ」って反感買う。
24歳のバースデーを最後に錦に戻ったら、街
の温かさを改めて感じた。お客さんは娘や妹、男
友達って感じで大事にしてくれるし、友達もいる。
「将来考えてるの?」と聞かれることは増えたけど、
やりたい事も何が出来るかもわからない。
結婚願望はあるけど、でも友達やお客さんから
相手のグチを聞くたびに、夢がどんどん壊れて
く... (笑)。だからまだいいの。1人の男の人に
尽くすよりも、いまはこの仕事を大事にしたい。



AGE.22



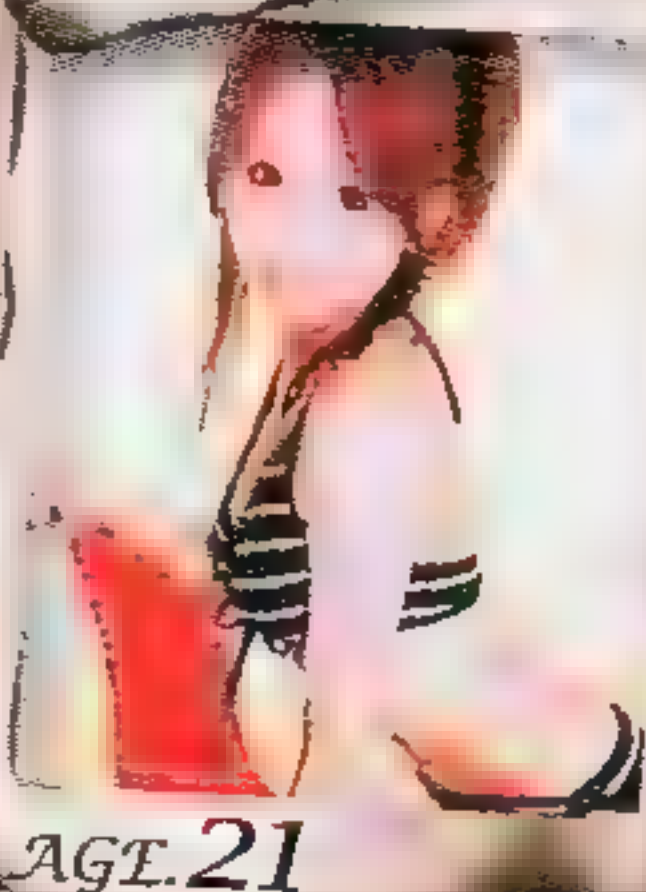
AGE.25

「店に友達なんかいない」
そんな間違ってた!

まさかのバースデーイベント当欠... 過
労が原因とはいえ、本当にありえない。店
にも怒られてこれまでの自分を反省した。
ムカついたら速攻帰るし、黒服=バシリ。
女のコに挨拶されてもガン無視だし。仕事
は1人でするものと思ってたから、店で友
達を作る意味がわからなかったんだよね。
でもいまのままじゃ良くない。ちょうど系列
店に移るタイミングだったし、少し自分を変
えてみることにした。
まず始めにタメ年の女のコと話してみたら、
同じ悩みがあることに共感。これまで黒服
や店長しか相談相手がいなかったから、「私
だけじゃないんだ」って、なんか安心した。
友達が増えたら誤解が解けて「実は性格
面白い」「話せるじゃん」と言われるように



AGE.20



AGE.21

「私、就職やめました」
目指すはキャバでNo.1!

服を作る仕事が好きで服飾科に進んだのに、内
定が出たのは服とは無関係の一般企業... さん
さん迷った結果、内定を辞退。バイトでやって
た夜の仕事が楽しかったし、どうせやるなら一番
になりたいという野望ができたから。
それからはNo.1の先輩を目標に週5~6でアイ
ドル営業。会話は甘い口調でドレスはピンクのプリ
リ命★ メールも私が「にゃんにゃん♥」って送って
「にゃんにゃん♥」と返してもらって感じ。信者は着々
と増え、3カ月でNo.2になった。
そんなとき、No.1の先輩が急に店を辞めた。繰
り上げ式でNo.1にはなれたけど、微妙に拍子抜け
したという。うれしいけど、淋しかった。

Hikari Kamikawa

AGE
28

Profile

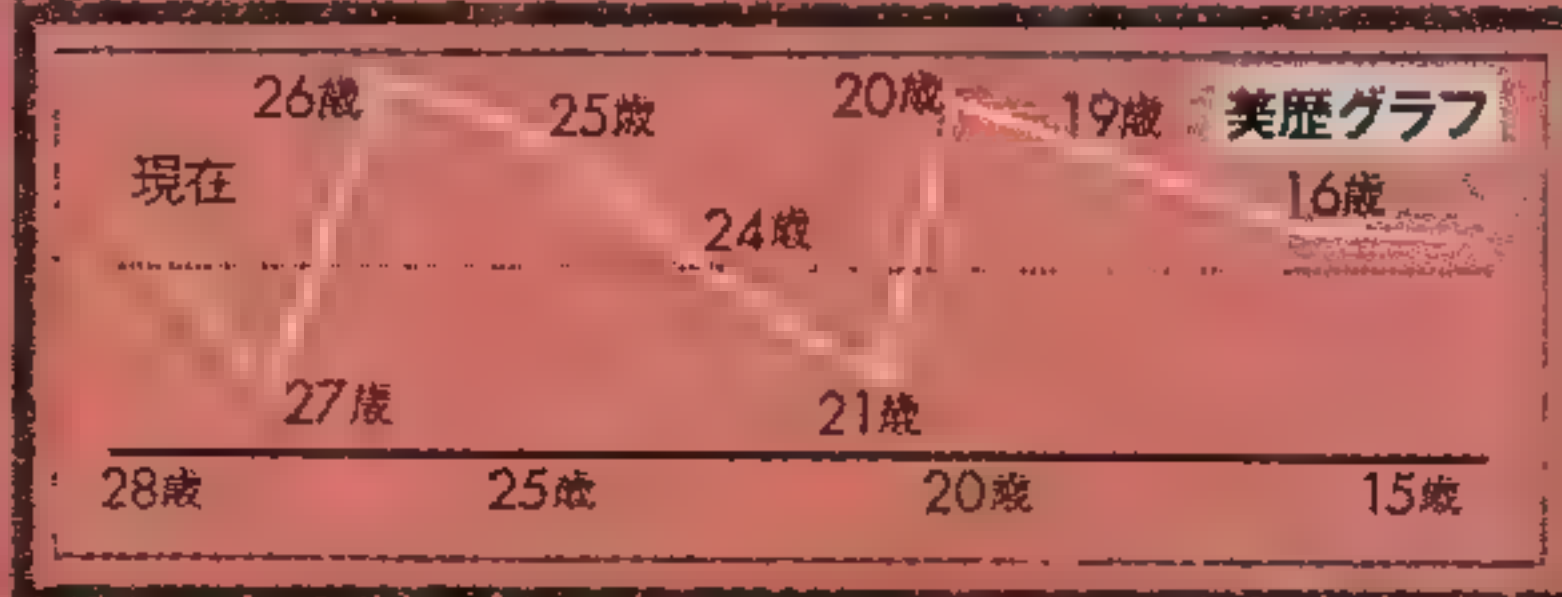
1984年2月18日生/A型/出身地:群馬県伊勢崎市/現在地:東京都23区/家族構成:夫、息子、犬/趣味:ピラティス/特技:ピアノ/長所:大らか/短所:適当/自分を料理に例えると?:中本の蒙古タンメン

酒乱もワガママも過去のコト♡
流産を乗り越え絆が深まった!!

主婦(28歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

レーザーヘア パーティドレス
¥12,600/JEWELS PROM

- 3歳 バレエをはじめる。
- 6歳 小学校入学を機にようやくおしゃべりが取れる。
- 12歳 本格的にバレエに取り組むために上海に留学。
- 15歳 バレエを辞めて徐々にギャル化。反抗期に突入!
- 16歳 高校入学。お小遣いが足りないためマクドナルドでバイト。
- 18歳 キャバクラに入店。高崎・前橋・伊勢崎など群馬県内のキャバクラを渡り歩く。
- 19歳 ノリで友達と上京。板橋に住みつつ、歌舞伎町のキングで働き始める。
- 21歳 歌舞伎町アマテラス時代。好きなものを自由に買えるだけの経済力を手に入れる。
- 25歳 六本木R時代。旦那さんと出会う。そして結婚♡
- 27歳 長男の琢磨を出産★
- 28歳 第二子を妊娠するが流産…。旦那さんと息子に支えられる。



好きな人と離れたくない
安心したいから結婚したい

子供が生まれたおかげで
夫婦の絆がより深まった

結婚したら、「好き」って気持ちが「大事な存在」という想いに変った。きっと、家族になるってこういうことなんだね。子供は絶対欲しいと思ってたから、琢磨が生まれたときは超感動! 出産は壮絶だったけど、その分最強にかわいくて。寝なきゃいけないのにアドレナリンが出過ぎて、産後丸2日間一睡もできなかった(笑)。去年の春には2人目もできた。けど、流れちゃった。お医者さんは「弱い赤ちゃんだったから」って言うんだけど、辛くて悲しくて。旦那さんと琢磨がいなきゃ立ち直れなかった。そして、琢磨が元気に産まれて来てくれてよかったって、改めて感謝した。家族って不思議。日に日に絆が強くなる。新しい家族に会える日が早く来るといいな。

「夜を辞めてよ」21歳のとき、当時の彼氏に言われた。「結婚してくれるなら辞める」って言ったら「いいよ」って。でも店を辞めたのに話は全然進まない。「いつするの?」ってしつこく追ったら引かれて、結局別れた。男を見る目がなかった…。昔はちょっと悪い男が好きだったの。ひと言で言えれば自分が振り回されるようなタイプ。私は酒乱だし、ワガママで束縛も激しいし、自分の欲望を我慢しない性格。うまくいかなかった。それなのに25歳のとき「このコは俺が結婚しなきゃ、一生結婚できないな」と思ってくれる奇跡的な人が現れた。それがいまの旦那さん♡ 彼にはどんな私も受け入れてくれたからかな? 彼にはダメだった過去の話も、全部さらけ出せたの。

群馬は好き。でもここだけで人生終わらせたくない!

小学生の頃は人見知りで大変だったのに、中学でヤンキー好きに目覚めてギャルデビュー。高校生になる頃にはハデでやんちゃなキャラが定着した。当時はモテたけど、来るもの拒まず去るもの追わずって感じだから続いても平均3カ月。結婚願望はあったけど目標は23歳だし。まだいいかって。夜を始めたのは18歳。いろんなお客さんと話さうちに世界がぐんぐん広がって、「群馬だけで一生を終わらせたくない」と思い始めた。歌舞伎町へ出てきたのは軽いノリ。最初は100万円稼いだら群馬に帰るつもりだった。けど、当時は今よりも全然景気がよかったから、あっという間に目標達成。都会だし楽しいし友達も増えたので、そのまま街に居ついちゃった♪

AGE 25

AGE 27

AGE 24

AGE 21

AGE 23

25

私の○○を卒業しました!!

若い頃は当たり前でも歳を重ねるごとにキツイ&イタイが増えてきた...
 一歩オトナになるために私たちが卒業したことを発表します!

いつまでも若いつもりでいたけど歳相応の変化はある
 若いからこそ許されたムリと甘えと悪いクセを脱ぎ捨て、オトナの女へと羽ばたきます

けいこは お菓子 中心の生活 を卒業!



ディアマンテ時代の私の主食はお菓子♥ 特にチョコレートが好物で、寝る前にも必ずひと口♡ お米は太るから、食べても年に2口程度でした



でもある日、背中に激痛が...!! 原因は帯状疱疹☆ 当時は店長の仕事で忙し☆ なのに栄養が足りてないから...☆ 不摂生が招いた結果でした



さすがに反省して、食生活を変えようと思ったものの、何を食へたらいいのやら...? とりあえず野菜ジュースはマメに飲むようになりました



そんな私を変えたのは、亡くなったおばあちゃんが作ってくれたおから☆ それがすごく美味しく♡ ご飯を食べるのが一層楽しくなりました



ひじき、胡麻和え、かぼちゃの煮つけ♡ 周りにこんなにいいお惣菜があったなんて...♡ おかげで食もどんどん進み、ご飯も食べるように



いまは家族のために栄養バランスを考えた食事を意識。メニューを増やせるように料理番組を見るのも好きになりました

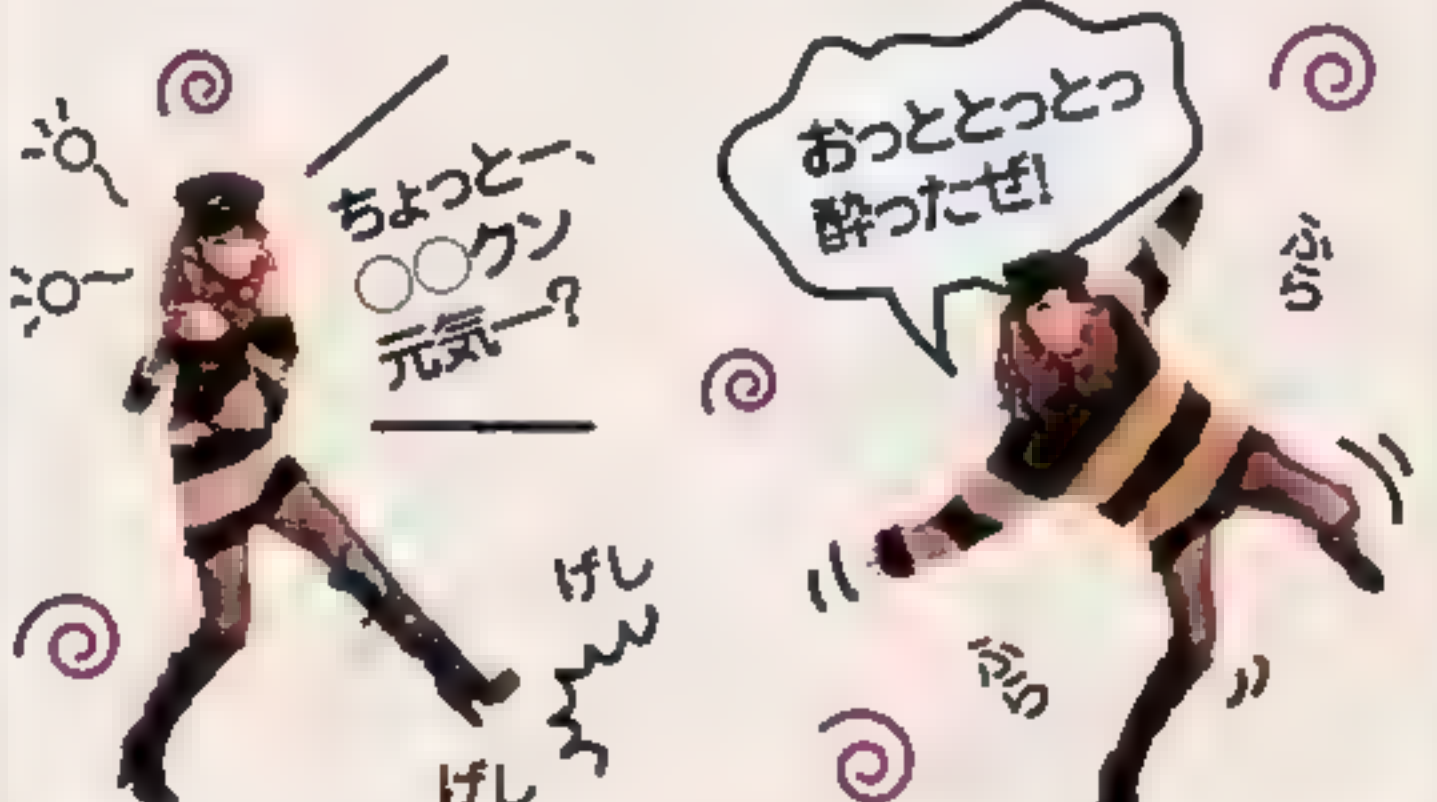
祐香は チャンポン 飲みと 酒乱を卒業!



何はなくともかけつけビール♥ いままでの最高記録は、友達と2人で1晩で約10本ずつ☆ もちろん超ベロベロになるけど、やめらんない



飲むほどにテンション上がって、もう1人の祐香の出現率UP☆ と・く・に、お酒をチャンポンしたり、赤ワインを飲むと酒乱モードが発動!!



説明しよう! 酒乱モードに入ると言動、平衡感覚、テンションともに暴走開始!! 仲良しの男友達をガンガン蹴り出すので、該当者は注意すべし



悪酔いしてもしなくても、勢いよく飲んだ翌日はほぼ二日酔い☆ こればかりはハタチの頃からどーにもならない。記憶の落とし物も同じく...



年齢的にそろそろイタイから酒乱対策3カ条を制定★ 第1条: 1発で酒乱になるテキーラはパス、第2条: 悩んだら酒に逃げずに自分と向き合う

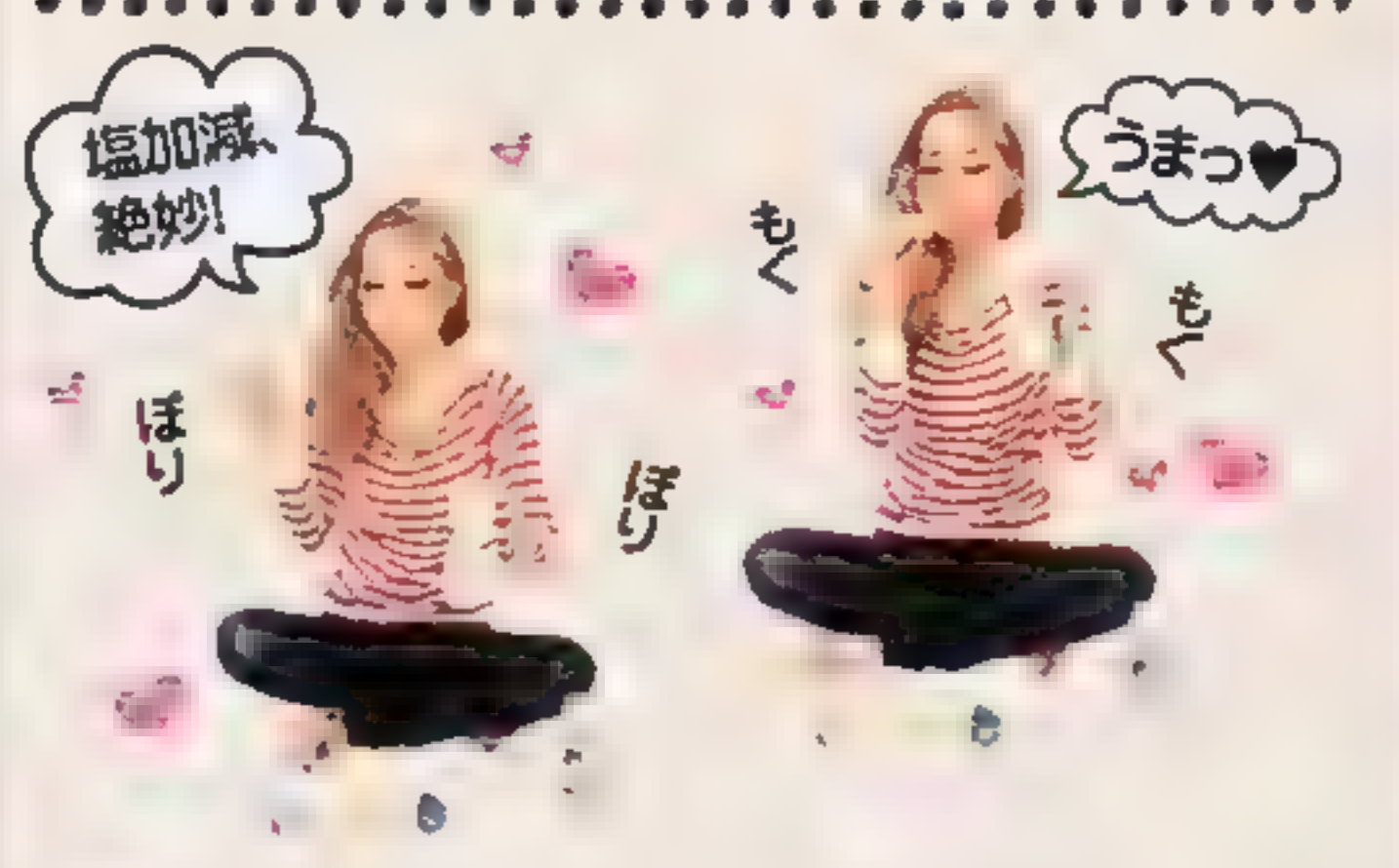


そして第3条: 酒と平行して水を飲むーこれが悪酔いにも二日酔いにも一番効く★ 魔法の水でオトナの飲み方に進歩

さやかは 晩酌と ビール腹 を卒業!



昔は全然飲めなかったのに、ここ数年で一気に飲みグセがついて毎夜の晩酌が定番化☆ この1杯がマジたまらない♡ さあ〜今夜もブシュッと



つまみはカマンベールとたくあんがテッパン♥ あのクリーミーさと塩加減のハーモニーがマジ絶妙なんだよね〜♡ こりゃ酒もすすんじゃうわ



糖質OFFの淡麗グリーンラベルなら太らないと思ってたのにまさかのビール腹...☆ 想像妊娠? いや、500ミリを毎日5〜6本飲んでりや当然か...



腹はへこませたいけど...、やっぱ飲みたい★ 量を減らせば問題ないっしょ! と思って1日1本にしたのに、あんま変わらない☆ 歳のせいかな?



やっぱ意思を強く持たなきゃダメだね...☆ 仲間と集まればいくらでも飲めるんだし! 家での酒くらいガマンしよう! 友達来る日以外は



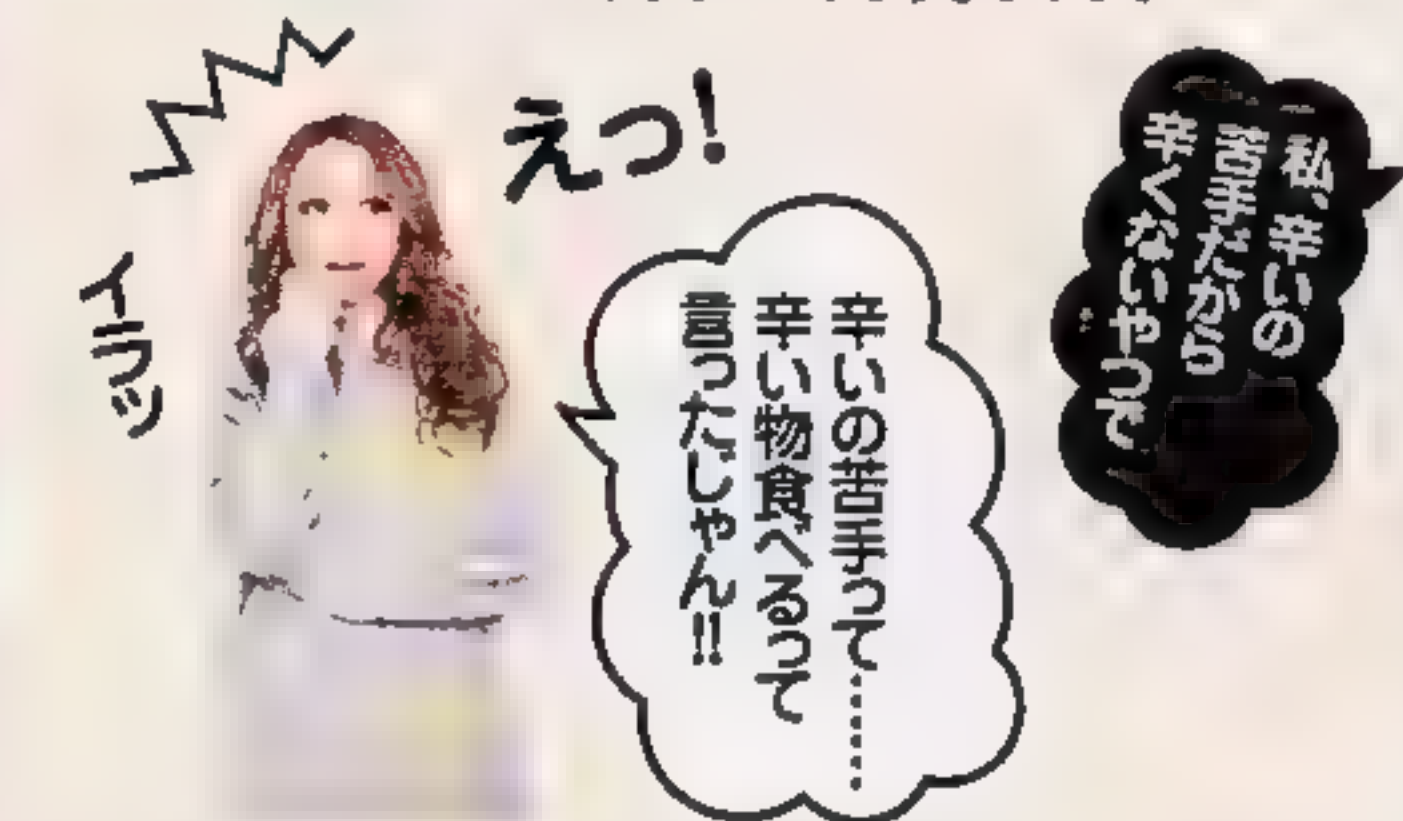
飲まなくなったなら、少しづつお腹が平坦化♡ つまみの塩分もヤバかったのかも? 水を飲むようにしたらむくみも改善

PHOTO_Yoshinobu Bito
 HAIR&MAKE_Nanaho Koizumi,
 Yoko Oshita (Cintia.)
 EDIT&TEXT_Hironoko-A

紗和は 毎日の 激辛フード を卒業!



韓国料理にハマって以来、辛い食べ物がマイブーム♡ どの店に行ってもその店で一番辛い料理を激辛で頼んで、限界まで辛くしてもらってた★



そんなんだから、普通の友達とは誰もついて来なくて、苦手のコを誘うのも悪いから、辛さのわかるコや韓国人の友達とご飯に行く回数が増えた★



けど、さすがに毎日激辛だと刺激が強すぎたのかな... 急に酒のダメージとは比べ物にならないくらい強烈な、焼けるような腹痛に襲われたの☆



一般的な腹痛なら「横を向いて寝れば楽」とか、何かしら緩和策があるじゃない? だけどそのときは何を試しても激痛で、本気で地獄を見た☆



救急車を呼ぶ一歩手前で自力で病院へ... 原因は辛い物の食べ過ぎで、そのまま即入院。1日で退院できたけど、1週間薬しか飲めなかった☆



MERIは スパイシーな 味つけ を卒業!



5年くらい前から七味・ラー油・タバスコが三種の神器。1日1食の食事制限をしているから濃い味で「食べた!」ってインパクトを演出してた★



それに「細身の人ってタバスコ大量にかける人多いよね」とか「辛い方がヤセるよね」なんて1人で思いこんで、どんどん辛さに溺れていった☆



マヒしてるから、バイト先のまかないも私の基準で作ると激辛! 特にペペロンチーノは、ほかのコが食べられないくらいの辛さだったらしい☆



舌がバカになってたんだらうね。『辛過ぎ』とか『しょっぱい』とか、あまりにも周りから不評なもんだから、己の味覚を見直さなきゃと思った☆



三種の神器を手放し、徐々に味を薄くするリハビリを開始。自分には物足りないくらいの味つけの方が、一般的にはちょうどいいと気づく★



米さやは 肉づくしな 食生活 を卒業!



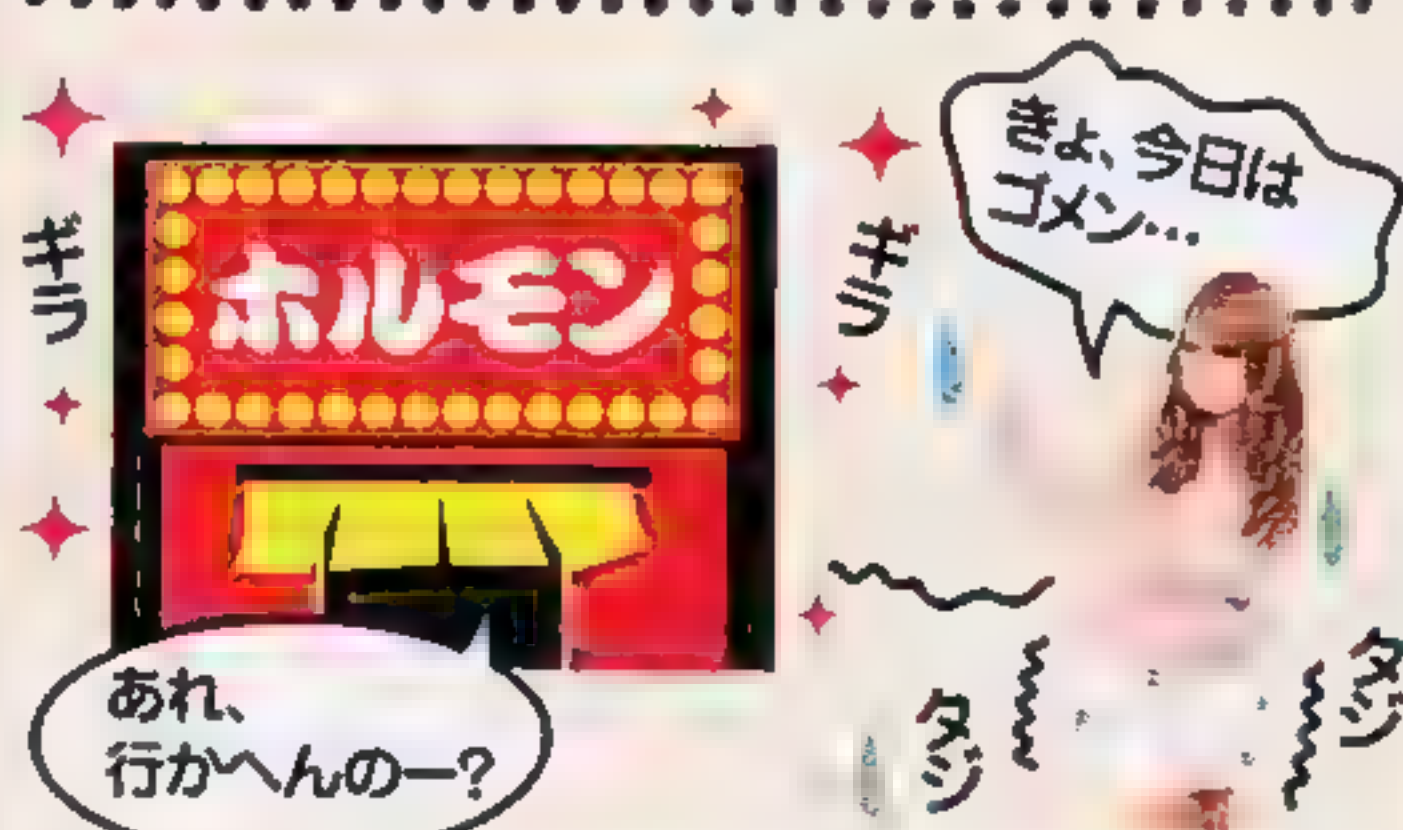
当時の私の主食はお肉♡ 晩ご飯は週7で焼肉や、小腹が空いたらからあげくんやファミチキがテッパン★ 牛も豚も鶏もマブダチやった☆



ランチはお気に入りのハンバーグが定番で、当時の彼との仲直りはホルモンが合言葉。私の好物をわかってると知りつつ、カンペキ肉に釣られてた(笑)。



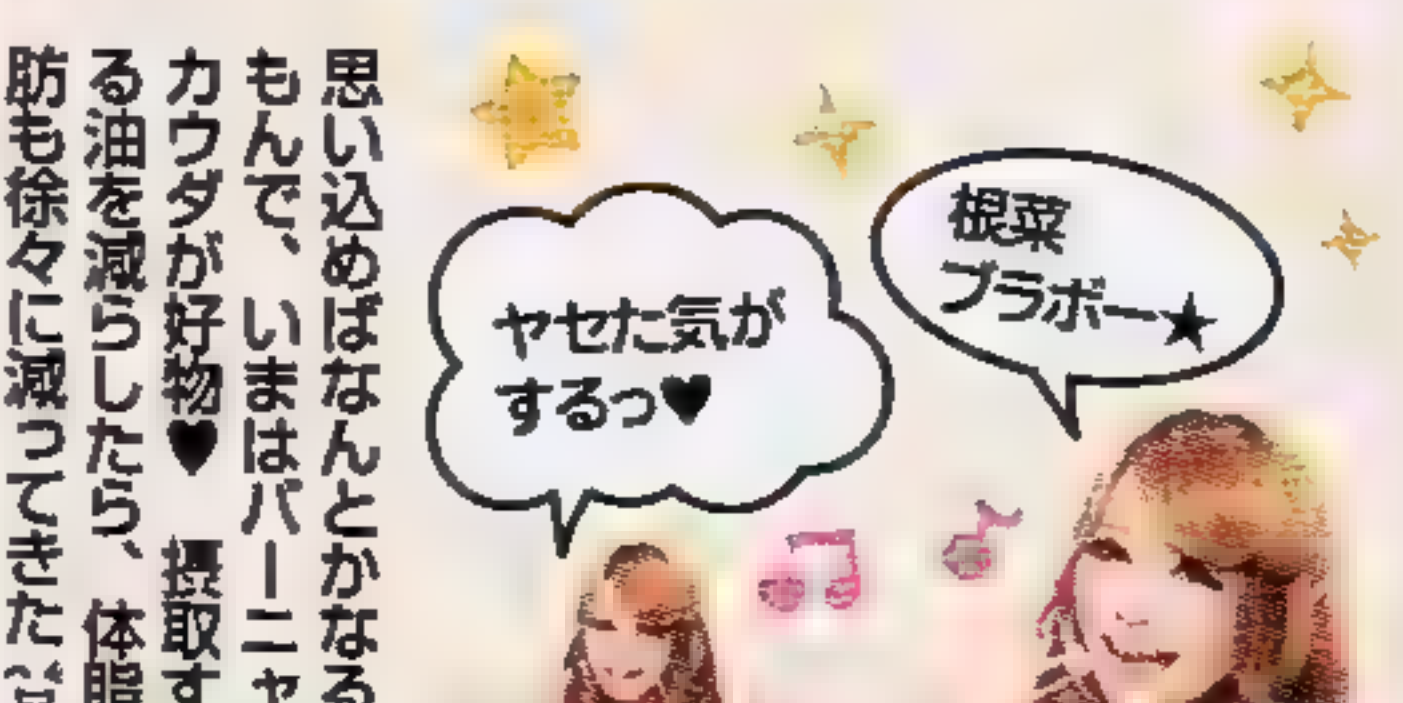
だけど過剰摂取はあかんかった... 油断したらほんの数カ月で6kg増。前シーズンのスカートが入らなくなって、初めて現実に気がついた!!



それ以来、大好きな焼肉とも距離を置き始めた。週に3回は通ってたホルモンのお店やマルチョウへのお誘いも断念。まさに断腸の思いやった...☆



でも、ガマンするだけじゃストレスが溜まる。そこで他の食べ物、特に野菜に目を向けることにした★ 好物が低カロリーなら太らへん♪



綾香は ドーナツ 依存症 を卒業!



始まりはお土産でもらったマダム・シンコのバウムクーヘン♡。これが最高においしくて♡。それ以来、粉もの系のお菓子を過剰に欲する体質に☆



特にハマったのがドーナツ♡。専門店からコンビニまでひと通り食べ比べたり、ビールのお供にしたり。日に日に中毒性が増していきまして★



食べなきゃ眠れないから、ビビッときたら夜中でもコンビニへ直行! だけど昼間に1人で買い占め過ぎたせいで、品切れになってたことも...☆



そんなときはメゲずにハシゴ。歩き回って探した分だけ、おいしさも倍増♡。夜中にいけないとはわかっていても、依存をやめられなかったの☆



なのに、食べ過ぎたのかドーナツのDVなのか、謎の腹痛でダウン。気づけば腰回りにもドーナツのような肉が...!!。これが別れの原因でした☆



Let's 炭水化物★

LALAは ネトゲと 引きこもり を卒業!



モンハンを始めたのは2年前★ 剣と盾をかうかのようにワイヤレスキーボードと旧式コンローラーを入手して、冒険の世界に踏み込んだ



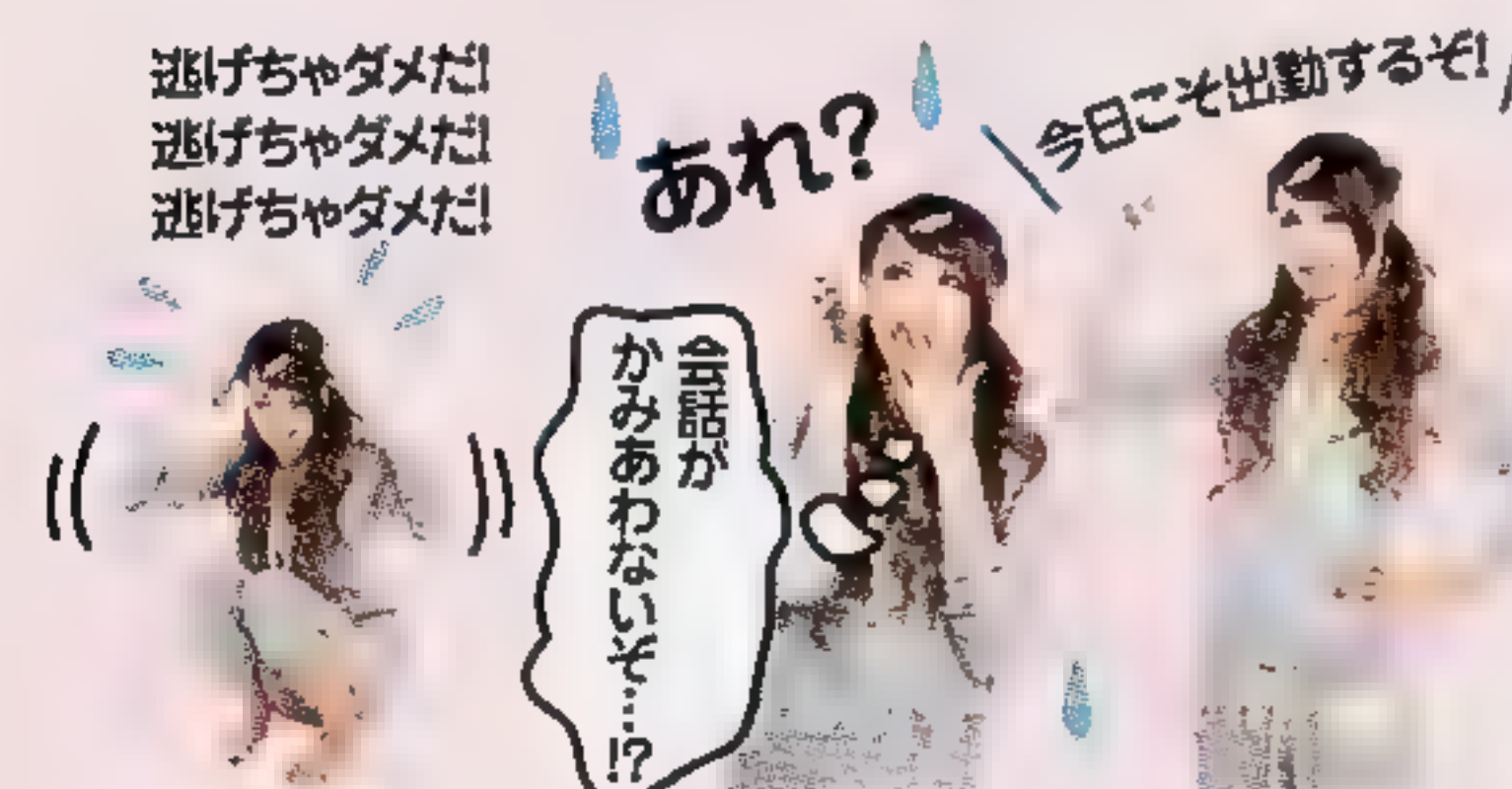
外出はコンビニにお菓子和現金を調達しに行くときだけ★ お金がないと出前が取れないんだよね。普段引きこもる分、小さなことに感動できて幸せ



1日のプレイ時間は約12時間。寝るのも起きるのもご飯もキーボードの前が定位置。会話もチャットにドハマリで、携帯の存在なんて忘れてた



モンハン界のゼニーは貯まっていくな、現実の貯金残高は減っていく。そりゃそうだよね、出勤してないもん。このままじゃ一文無しだよ...



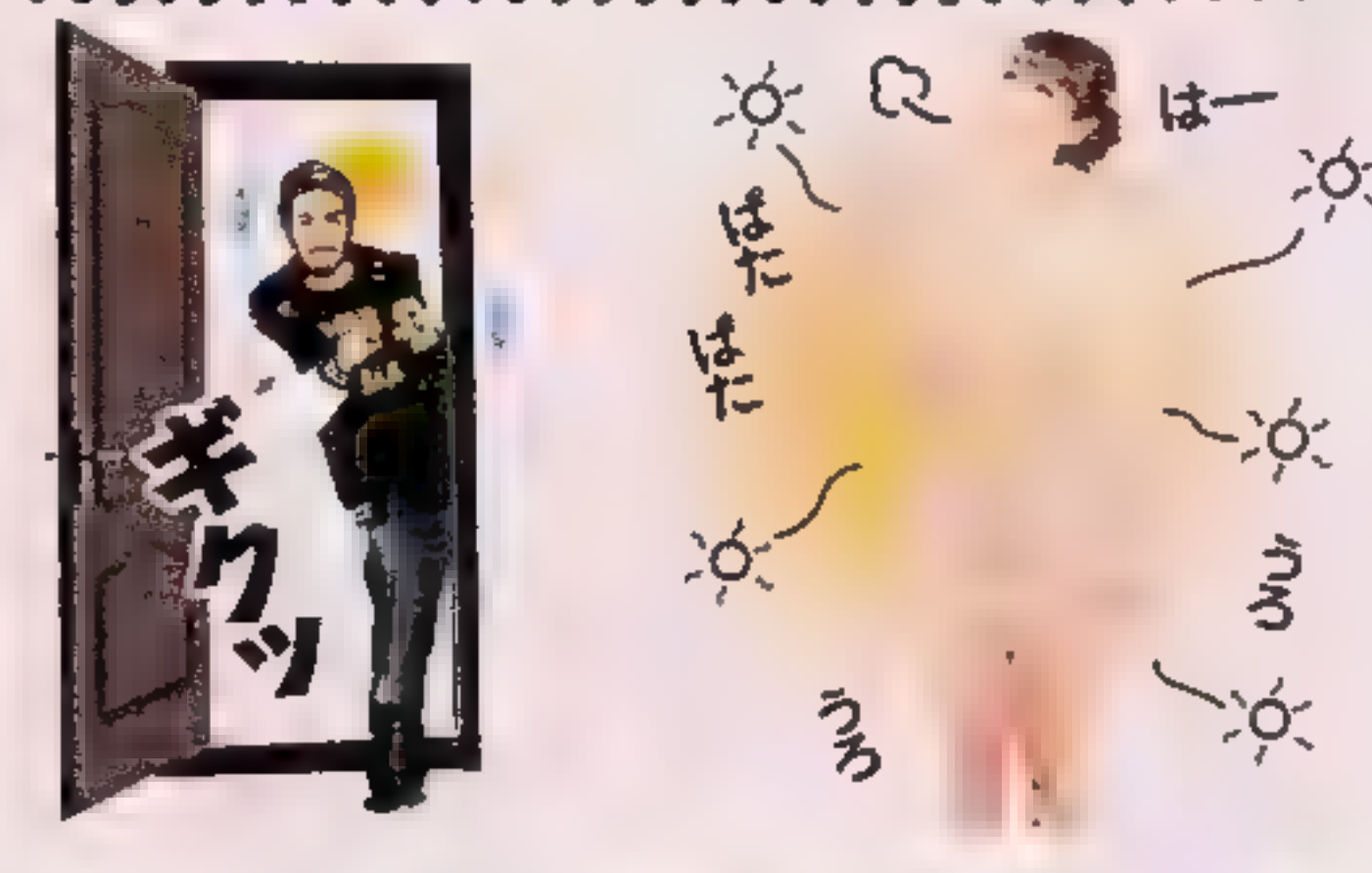
勇気を出し店という名の戦地におもむくが、お客さんとうまく盛り上げられない。使える呪文(会話ネタ)は「モンハン」のみ...。さあどうする!?



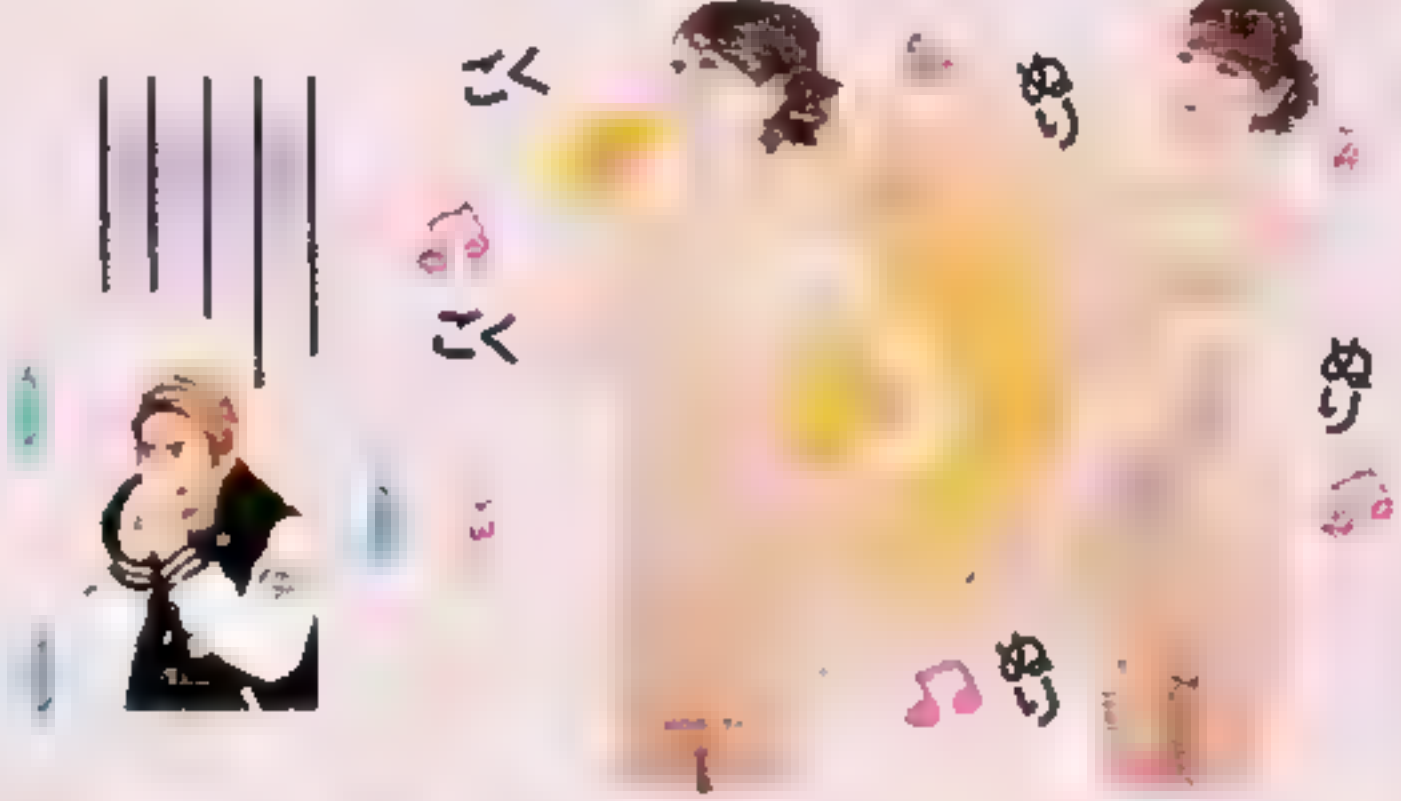
Enaは 湯上がり 裸族 を卒業!



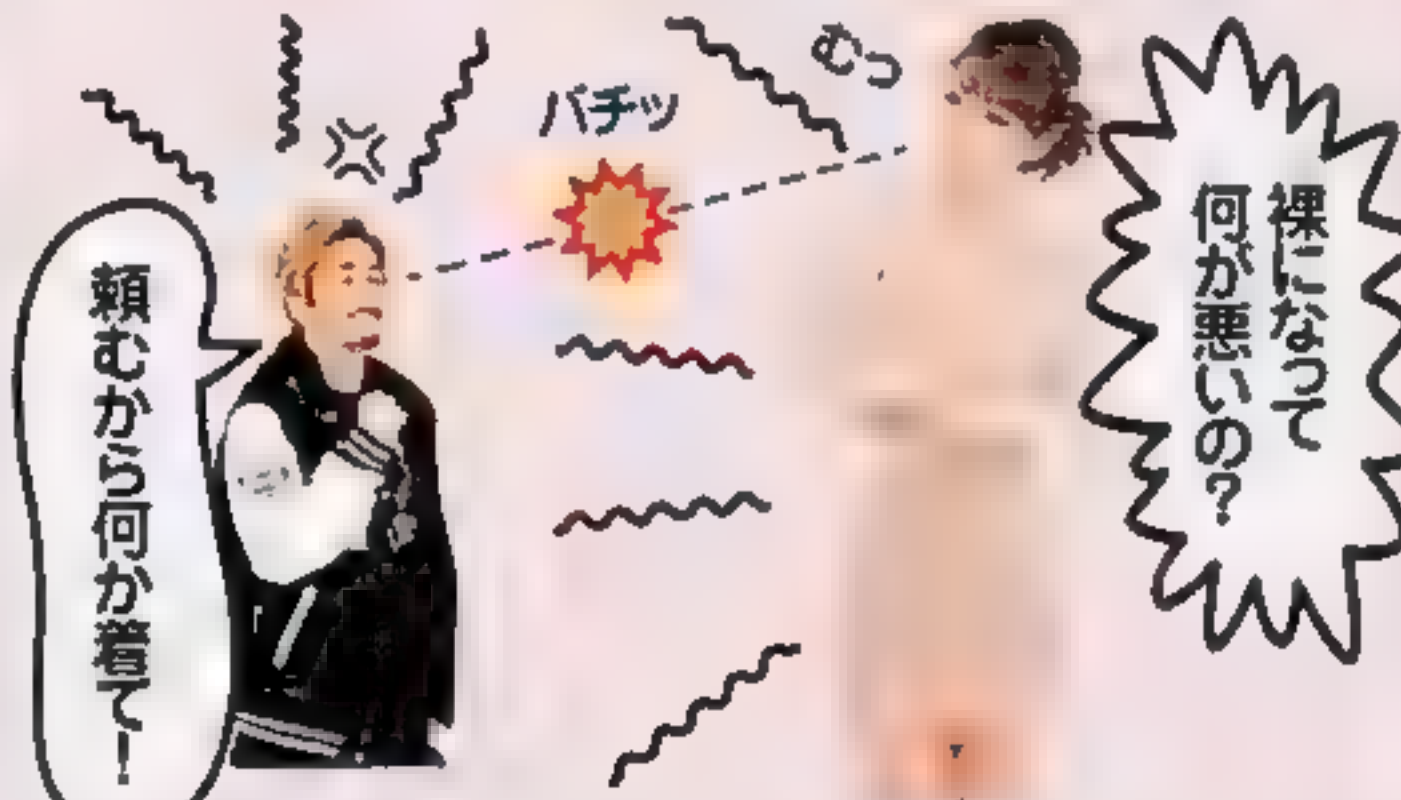
お風呂を出たあとはしばし裸族タイム♥ 家族が家中のカーテンを閉めだすから「あれ?」って感じけど、何も言われないから気にしなかった



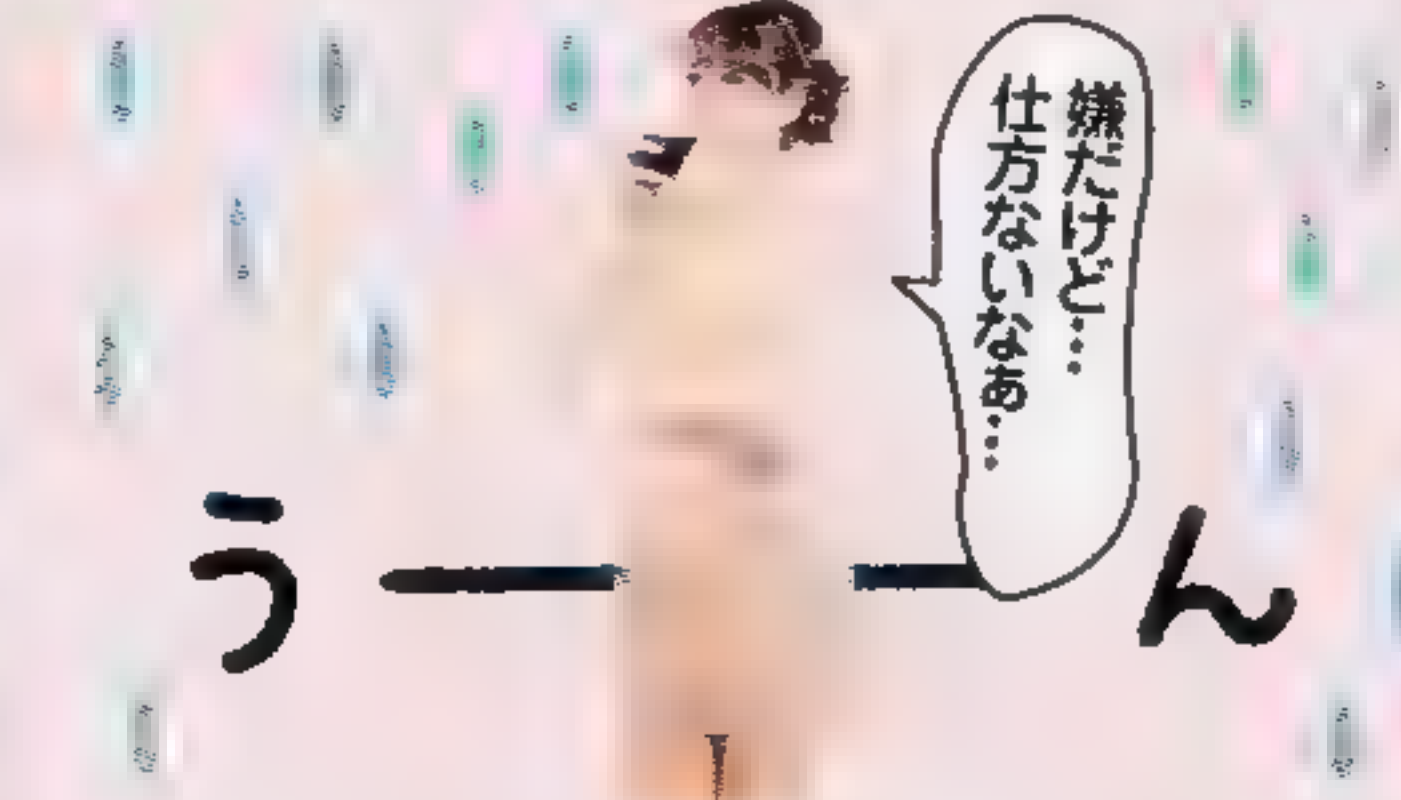
物心ついた頃からの習慣だから、昔からの友達の間ではもはや公認。うちで体中仰がなくなっただけで「大人になったね」って言われる(笑)。



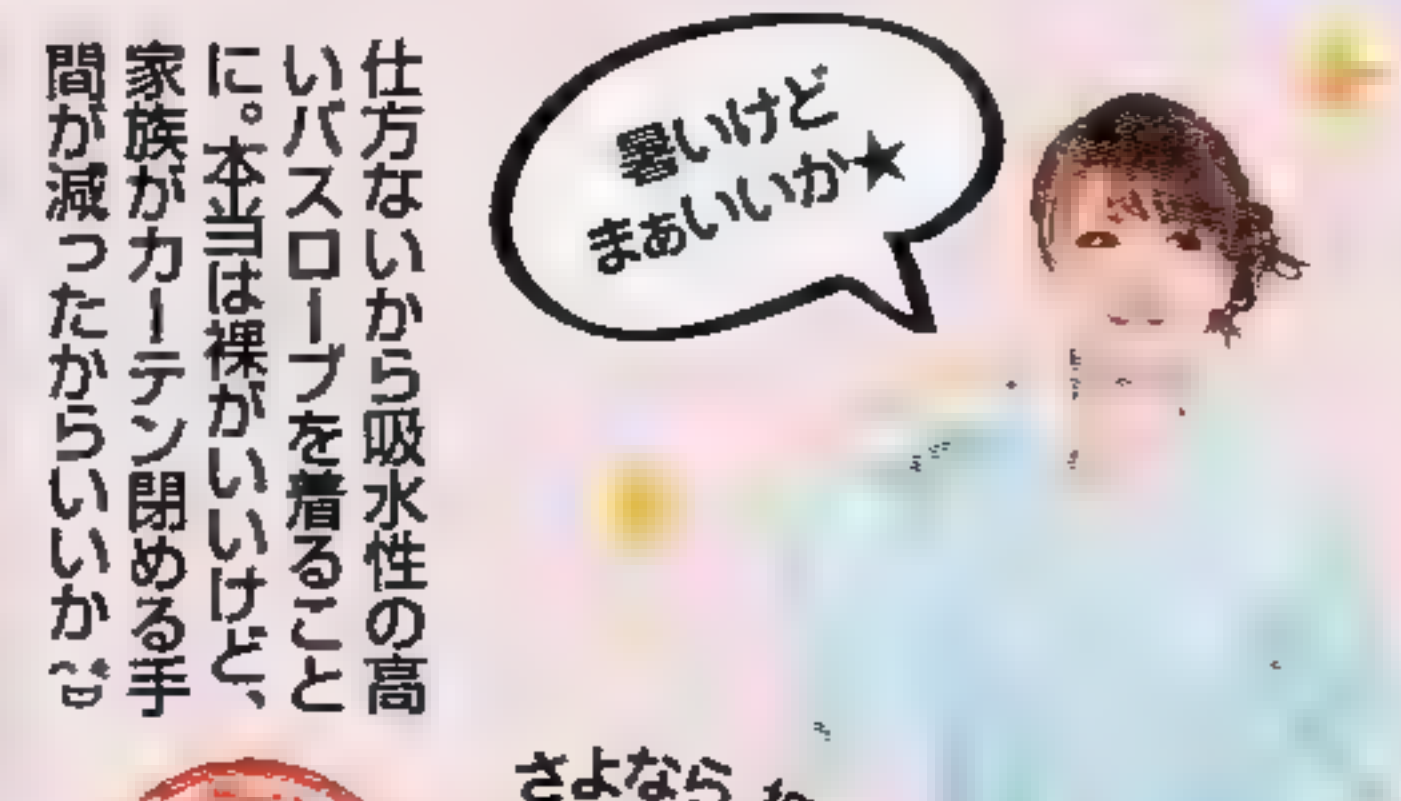
外出前にお風呂に入るから、出かける準備をするまでは全裸★ ボディクリームを塗ったり、お茶を飲んだりして至福のひとときを楽しんでる



なのに最近「マジ止めて!!」って弟にすっごく嫌がられる。普段はお母さんと2人だから平和なんだけど、姉弟なんだし気にしなきゃいいのに...



とはいっても弟もいいトシだから、さすがにもうやめなきゃと思う。だけど、肌が濡った状態で服を着たときのベタベタした感覚が嫌なの...



りえは 試着しない 買い物 を卒業!



買い物は気分で行ける派。街をブラブラして、良さそうなお店を見つけたら入って感じ★ 恋と同じで、洋服との出会いもフィーリング重視♥



いいと思ったらすぐ手に取るけど、試着はほとんどしない。だって面倒なんだから〜。鏡で合わせて良ければそれで十分だと思ってたんよ



でも、いざ使いたい日に着てみると微妙な事が多くて...。丈のバランスが微妙だったり、よくよく見ると顔や肌の色に合ってなかったりとか



ブランドによってサイズ感が違うのも厄。普段Sだからといって油断すると、物によってはキツかったりデカかったり...。とにかく不格好



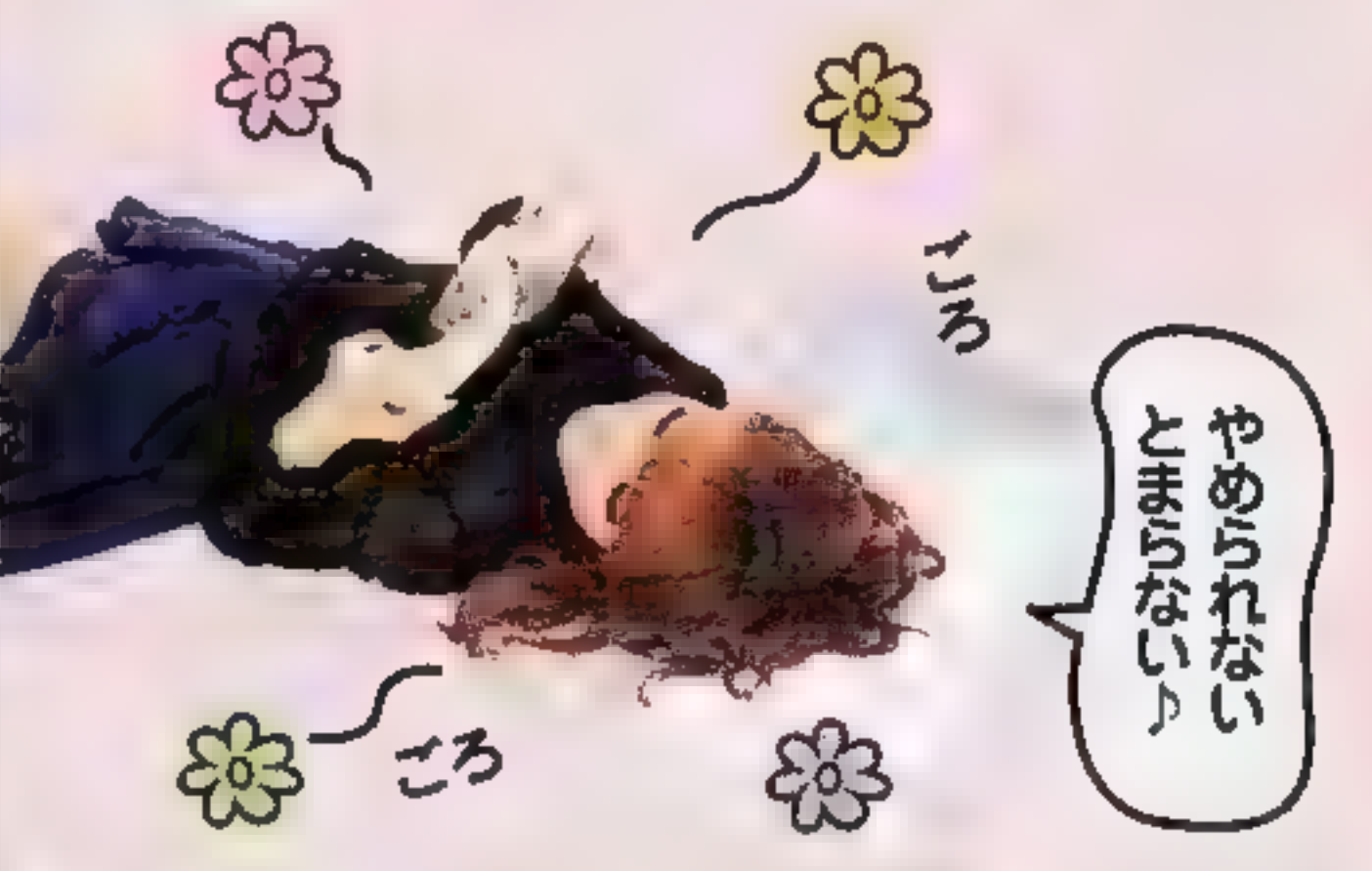
失敗にこりて試着を心がけ始めたら、これが大成功。丈やサイズはもちろん、ハイウエストの高さや柄の位置など細かい部分まで見るクセがついた



沙世は マンガに 夢中の生活 を卒業!



キャバクラ勤務時代は、毎日マンガ漬け。友達にコミック全巻鬼借りしたり、りぼんから読み切りまで全制覇したり★ 全ブレにも応募してた



読んで楽しいものもあるけど、何気にアパレルの仕事にも役立ってたんだよね。特に大好きな黒執事とか銀玉の絵は、デザインのヒントにもしてた



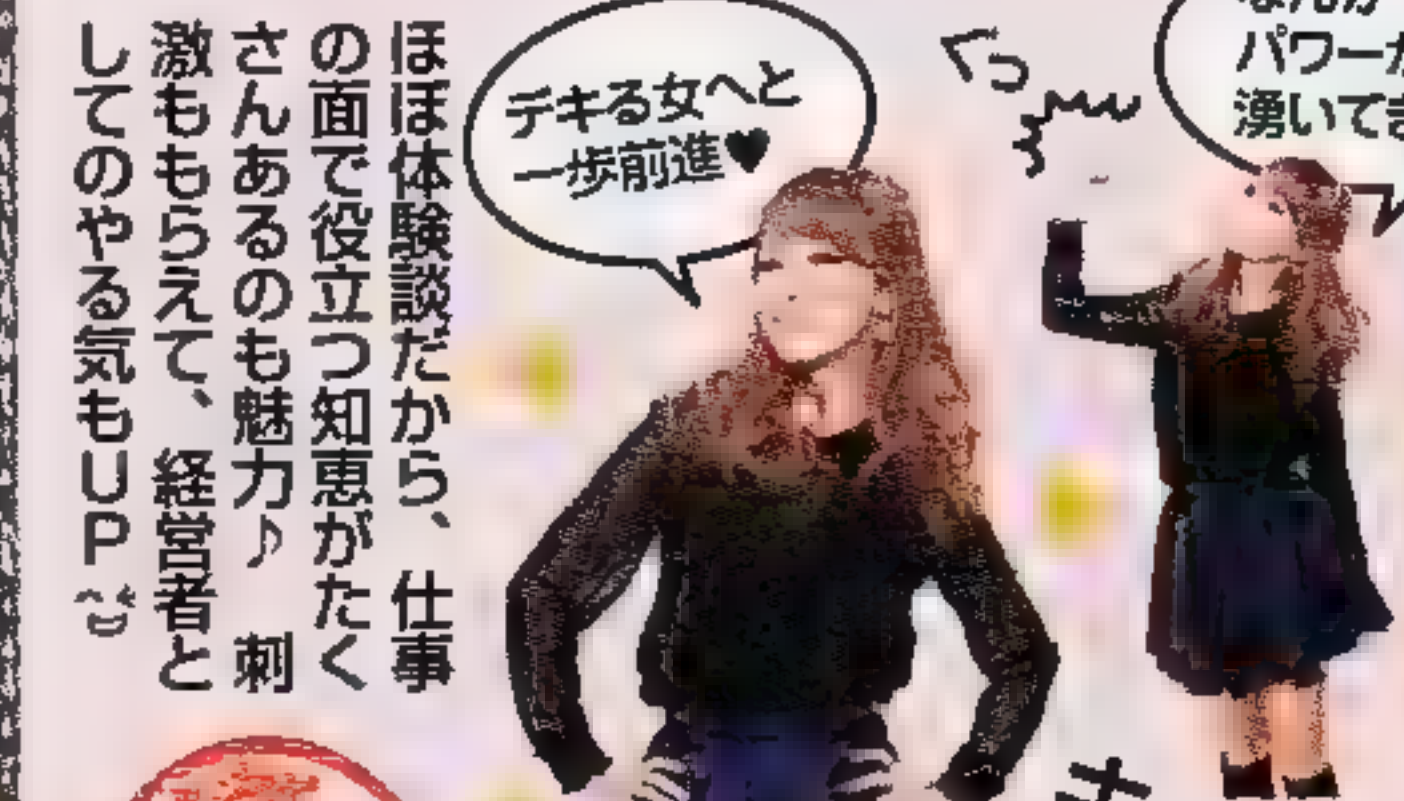
働いてた店と同じビルに漫喫があったから、出勤前の時間潰しもマンガ♥ 昼寝するつもりで入るんだけど、ついつい新刊を読んじゃうんだよね



けど自分で店や事業を始めたら、忙しくなってマンガを読むヒマがなくなった。家も引っ越したから、近所に借りる友達もいなくなったしね

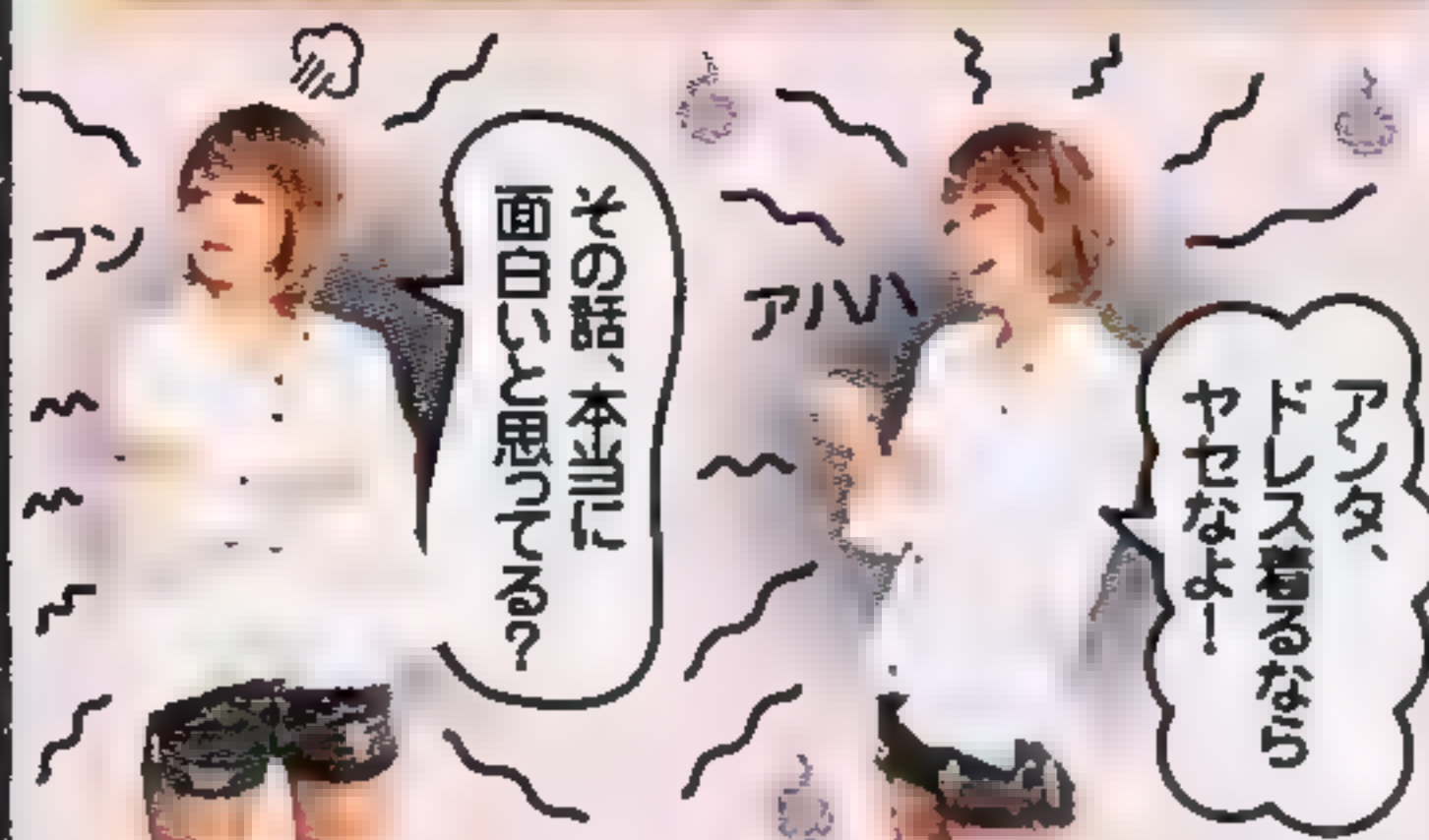


仕事が軌道に乗って本を読むゆとりはできたけど、マンガは読まなくなった。最近読むのはビジネス書★ 経営者の言葉とか勉強になる本が好みに



愛美は

毒舌トークを卒業!



今思えばKYな毒舌。太ってるコに「ヤセなよ」とか、ホストのトークにダメ出しとか★周りもフォローのしようがなくて、正直ドン引きされてた。



そんなある日、店で超キレイなお姉さんに遭遇。内面から幸せオーラがにじみ出てる感じで、私とは大違い。性格って顔に出るんだな〜と実感。



と同時に「私の顔って性悪...!」という不安が膨らみ始めた。いままでの毒舌の数々を思い返すと心が痛む…。イジワルな顔になったらどうしよう…。



中身から変えるしかない。とは思ものの、つい口が滑りそうになる。けどここで諦めたら試合終了。一歩引いて冷静になる努力をしなきゃ。



「ムカつく人にも長所はある!」と視点を変え始めたら、人をホメるテクが上達。イラつくことも減って、少しだけ表情がやわらかくなった。



ちのは

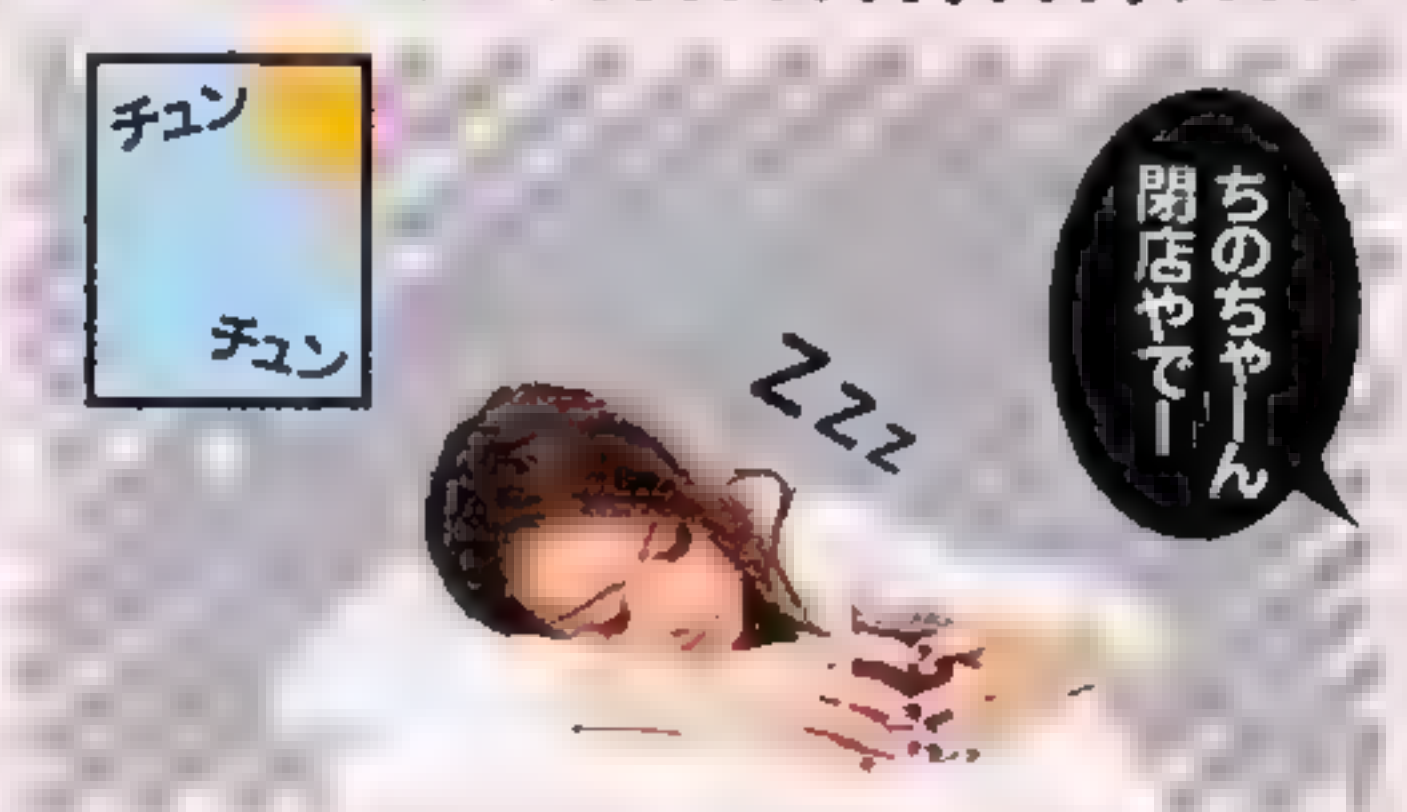
毎日朝まで飲み歩きを卒業!



昼の仕事でも夜の仕事でも、アフターはぐいぐい飲み歩き。昼職やと大体夜の10時、夜職やと朝の5時スタートやから、結構ハンパない感じ★



職業柄お酒はなんでもいける口。しんどいからやめとこか〜とは思っても、勧められたら飲む。楽しくても飲むで。飲む! 飲む!! 飲む!!!



多いときは一晩で6〜7軒はハシゴ。長い時は屋まで飲んだら、途中で酔い潰れることもしょっちゅう。これが週3日以上だと正直キツい…。



リアルに歳のせいなのか、ここ最近体力がついていかへんねん。朝もバツと起きられんし、胃痛もハンパない。むくみも酒もすぐに抜けんし…。



飲まない決めても行けば飲んじゃう…。だから、飲みのお誘い自体を断るようになった。「今日は休ませて」と言えば周りも分かってくれてホッ。



絵里奈は

寄り道と夜更かしを卒業!



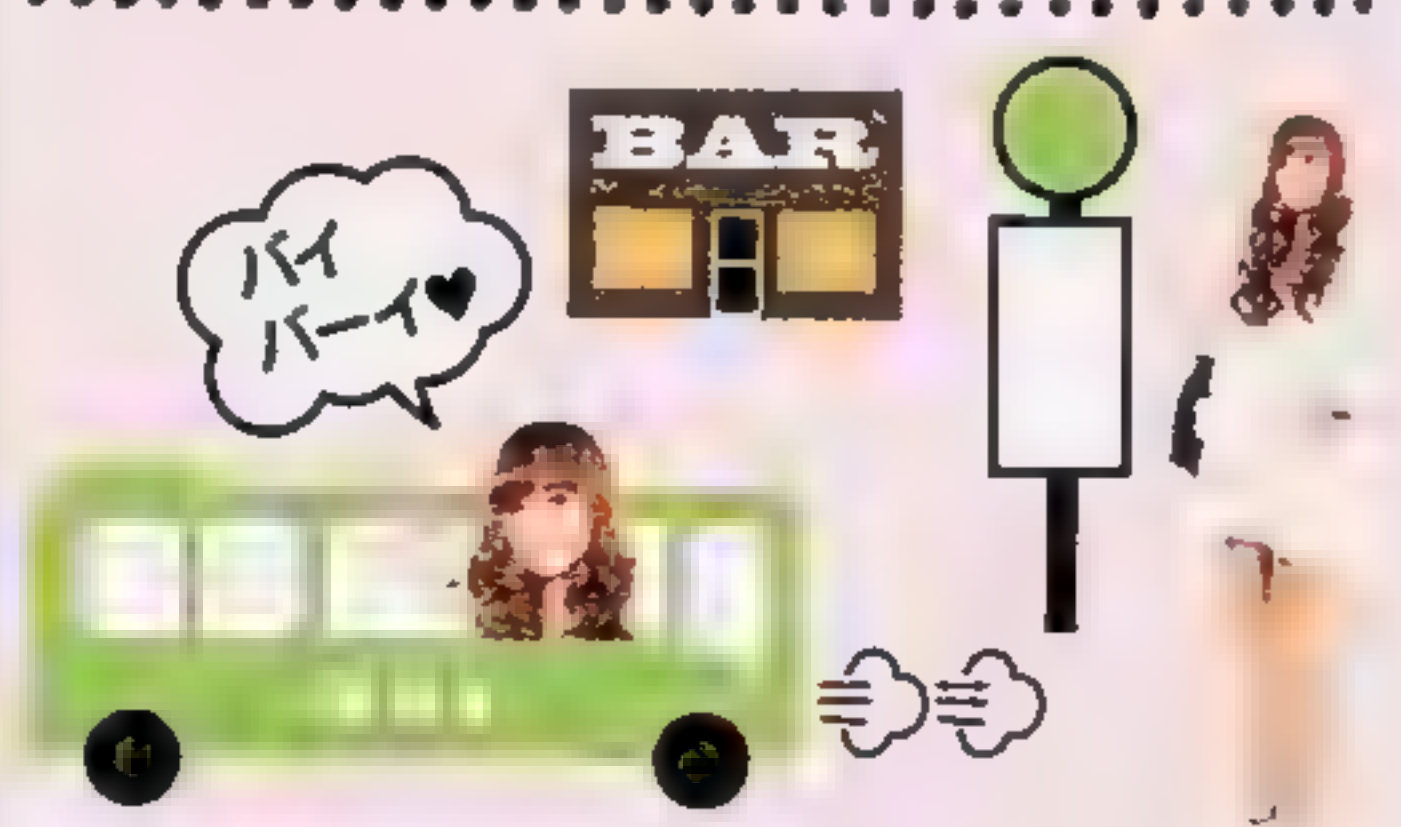
【パターン1】何もなくても夜中に携帯を見てしまう。見ると止まらないから寝るのは深夜。最近LINE POPが楽しすぎてつい夜更かし。



【パターン2】近所のバーに寄り道。飲みだすと酒もトークも全開。『ちょいと1杯』のはずがついつい長居。わかってはいるけどやめられない。



以上の結果がコレ。睡眠不足だし、眠りも浅いから疲れも抜けない。飲みすぎた日には二日酔いというオプションも加わって、マジで三重苦。



このままじゃ夜より早く老けそう。ってコトで、生活改善大作戦。まず寄り道しそうなときはバスに乗る。店さえ見なければ誘惑に負けない。



携帯を見過ぎそうな夜は、あえて電源を切るのも手段。ホットミルクを飲んでほっこりすれば、緊張感が程よく解けて朝までぐっすり眠れる。

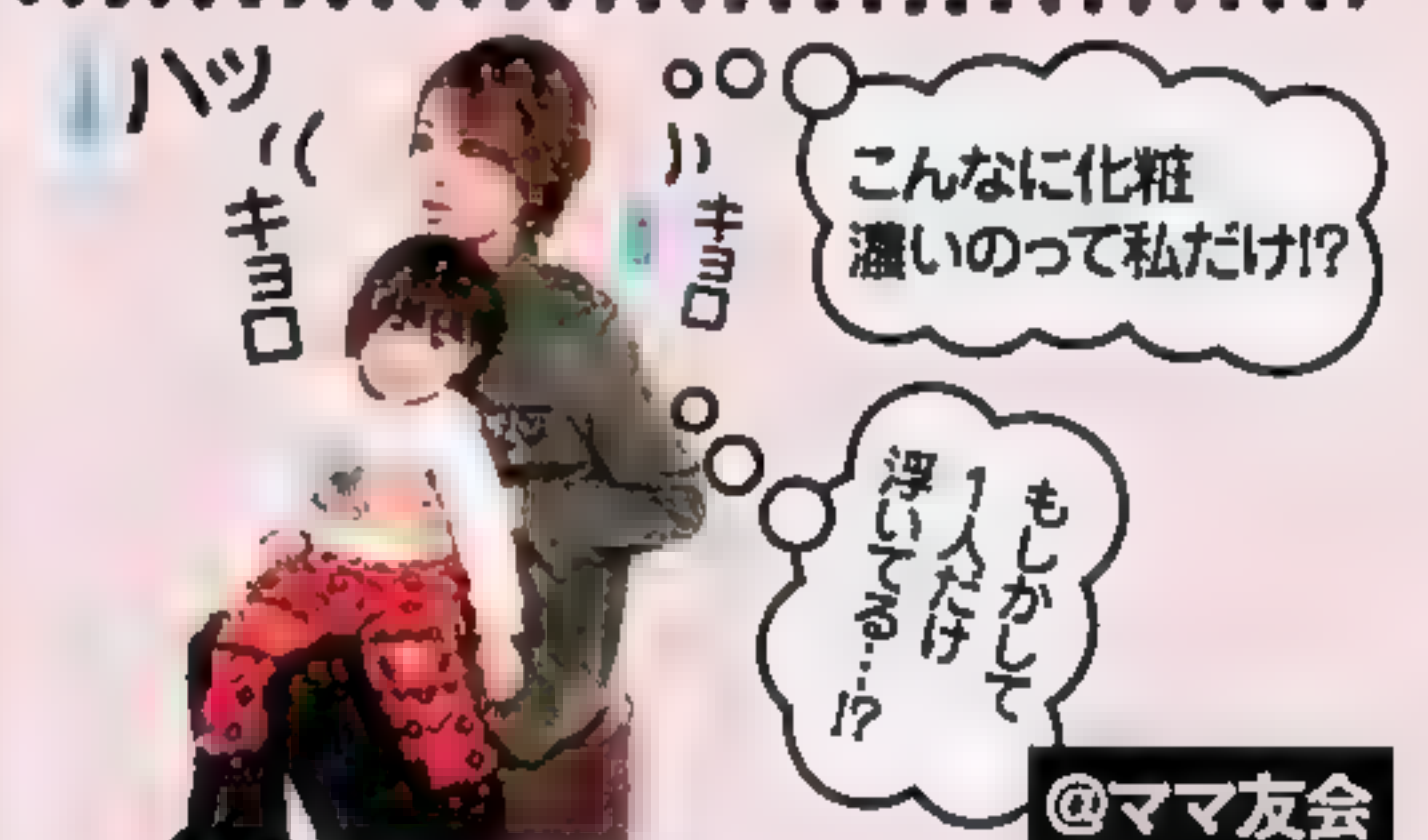


和香は

濃厚な下ラインを卒業!



「目尻は太く、真ん中は細く」がキーワード。下ラインを引かない目なんて、カメがウサギを追いかくくらいありえない、と心の底から思ってた。



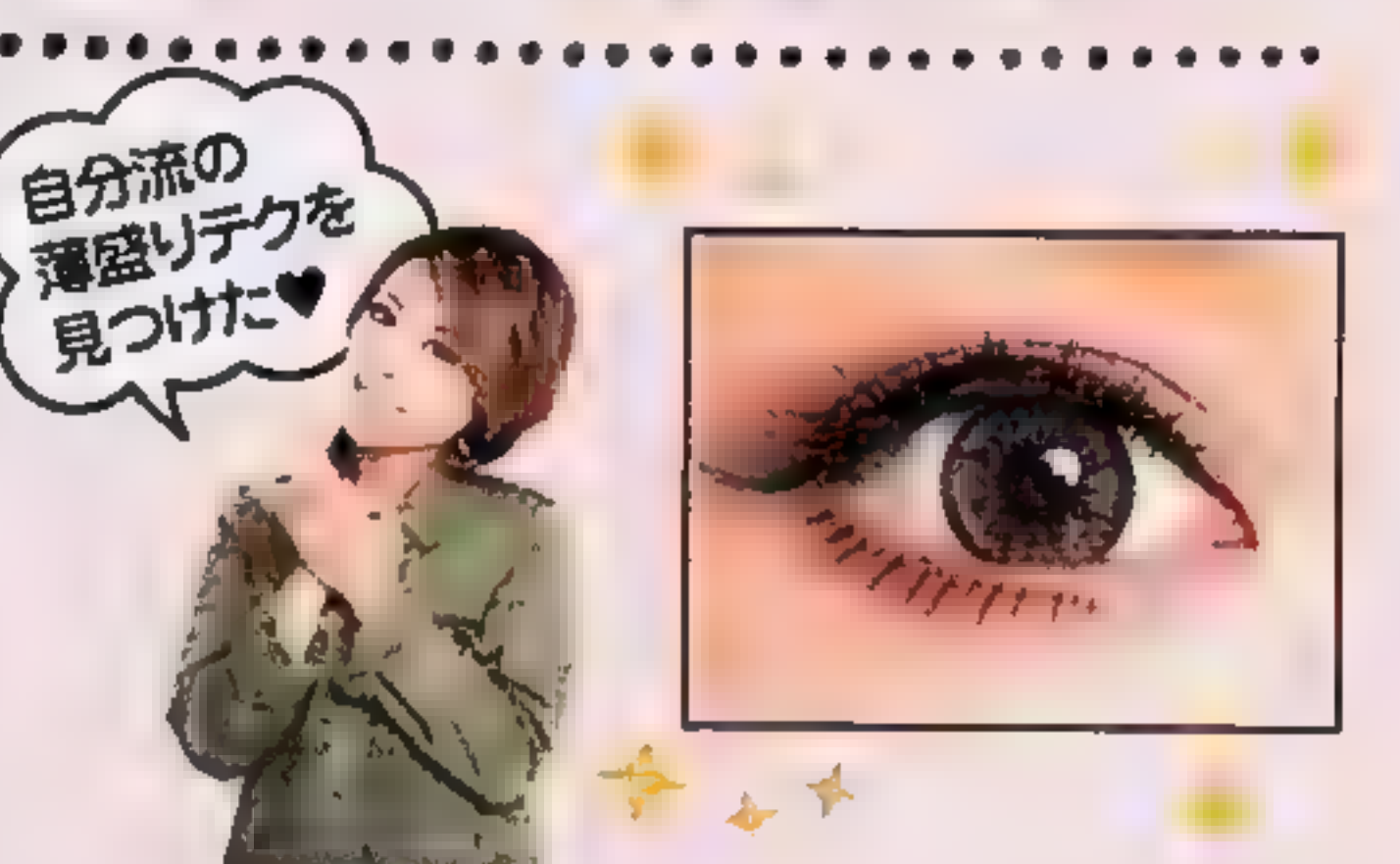
だけど、ママ友会に出てみると周りはみんなナチュラル。1人だけこんな濃い化粧で、場違いなんじゃないか!? って、密かに焦りを感じ出す。



薄くしよう! とはいっても盛れないのはやだ。方向性を求めて化粧の迷路をさまよった結果、姉agehaのけいこさんメイクを取り入れ始める。



手始めに下ライン時代にゴツ塗りしてたマスカラを卒業して、下つけまに初挑戦。貼り慣れるまで時間はかかったけど、盛り具合は確実にUP!



下つけまに慣れてくると、ラインがないほうが盛れることを発見! シャドーだけの方がまつげが強調されてキレイだし、仕上がりがナチュラル。



あなたの 見た目年齢、大丈夫？

自分が他人から何歳に見られているか、知っていますか？ お世辞抜き、ガチの見た目年齢が分かるチェック表、今回はお試し版をご紹介★ 知らなきゃヤバイ、知ってりゃ美人♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Nanaho Koizumi
EDIT&TEXT_Haruka Noda
MODEL LAIA

簡単
見た目年齢
チェック表!!

このチェック表は簡易版です。
正式な見た目年齢を出すには
膝・おなか周りのチェックも必
要です。詳細は以下書籍にて。

見た目年齢が分かる!

パーツ別チェック表!!

用意するものは鏡、定規、カメラ

身近な3アイテムで自分の加齢ポイントが何なのか分かるよ。実年齢は下げられないけど見た目年齢は下げられる! 今の自分の見た目を知ることが、今より美人になるコツ♡

ここのシワが一番老けて見える場所。笑ってもいないのに浅い線が1本出て来たら要注意。

立った状態から真顔で鏡をのぞき、シワをチェック。そのあと笑って再度目尻を確認! それぞれの表情でシワの数、違いますか?

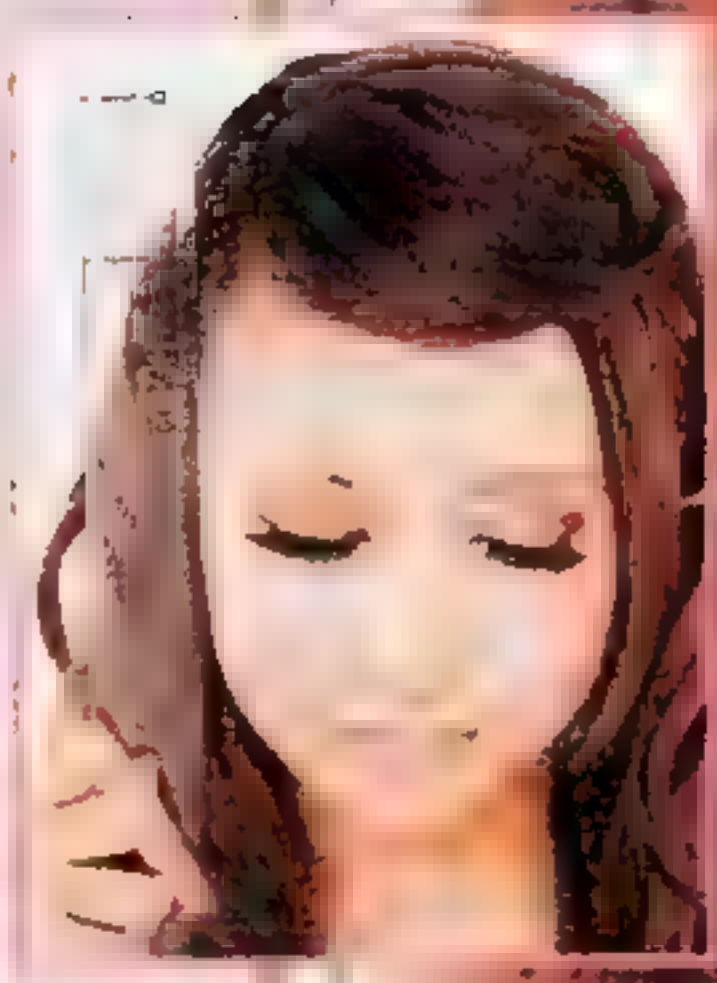
目尻のシワの数が

- ☐ 1本... +1歳
- ☐ 2本... +2歳
- ☐ 3本... +3歳

笑ったときに増えるシワの数が

- ☐ 1本... +1歳
- ☐ 2本... +3歳
- ☐ 3本... +5歳

※両目尻のシワの数は合計してください



こまめなケア

加齢とともに脂肪が減って肌がたるむから凹んで見える。頭蓋骨の形が浮き彫りに!!

正面顔でカメラで自分撮りを。頬骨とこめかみを線で結ぶか定規を当ててみてね。その後、頬骨とこめかみの間にできる隙間を計って。

定規とこめかみの隙間が

- ☐ 2mm... +1歳
- ☐ 4mm... +2歳
- ☐ 完全に向こうが見える... +5歳

口元は動きが多く、人目を引く場所。そこにシワがあったら、老けイメージ増大です!

立って鏡を見たときのほうれい線の状態を覚えて。その後上を向いて寝転び、その状態で鏡を見よう。ほうれい線がある? ない?

- ☐ 寝ると消えるけど、立つとある...
- ☐ 寝ても立ってもある...

見た目年齢計算法

それぞれのプラス年齢+20歳
=あなたの見た目年齢

ここに載ってる全5パーツの「+〇歳」を合計してね。そこに20歳プラスした数があるあなたの見た目年齢です! (より正確な見た目年齢算出には他のパーツチェックも必要です。)

パーツ別・若返り対策のおすすめ

姉ageha読者限定、特別プライス!!

<p>アンチエイジング リコプロ化粧水 150ml</p> <p>各31,500円⇒19,800円</p>	<p>オートクローニング リコプロ化粧水 150ml</p> <p>157,500円⇒105,000円</p>	<p>リコプロ化粧水 150ml</p> <p>額...315,000円 類...420,000円 こめかみ...420,000円 ⇒1ヶ所...10%OFF 2ヶ所...20%OFF 3ヶ所...30%OFF</p>
<p>アンチエイジング リコプロ化粧水 150ml</p> <p>52,500円⇒31,500円</p>	<p>オートクローニング リコプロ化粧水 150ml</p> <p>84,000円⇒42,000円</p>	

見た目年齢対策こそ このスキンケア!!

アンチエイジングに効果的。老け肌に悩む人におすすめ。(左から) リコプロ化粧水 フェイスクリーム コントロールローション [20ml] ¥6,300、美容液 セロエ/ [20g] ¥4,700、クリーム インブルーヴェティークリーム [30g] ¥10,500。



見た目年齢の計算は この本で!!

上記施術をお申し込みの方に「ひととて美人」本をプレゼント! 完全版の見た目年齢チェックが出来るよ! 八重洲ブックセンター他、有名書店、Amazonでも取扱中。¥1,280。

東京都中央区銀座5-4-6 ☎ 0120-008-406

[営業時間] 10:00~19:00 月曜休診(完全予約制)

[URL] <http://www.noel-clinic.com/>

[ノエル銀座クリニックイメージモデル「ひととて美人」オフィシャルHP]

<http://www.seikeibi.jp>

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013
February
発行

春の訪れを感じる今日の頃♪ うち若き乙女の卒業を横目で見つつ 私たちは再生医療で老い肌から卒業しましょう
若さをキープするための美顔器&ネイルはもちろん、知らなかった風邪の対処法など役立つ情報がてんこ盛りな

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MOI KEY) MODEL_Sayaka Araki STYLING_Mizuki Iwakano FLOWER ARTIST_Yusuke Hayashi

- Part 1 肌再生医療徹底比較!!
- Part 2 美顔器、早春の陣
- Part 3 春の新作ネイル
- Part 4 プライベート乙女アイテム
- Part 5 あの美容グッズは今?
- Part 6 思い出写真館
- Part 7 オトナの常備食
- Part 8 しょうがで体を温めてる!!
- Part 9 出産後クラブ
- Part 10 風邪の救急箱
- Part 11 かなつ先生のお風呂上がりの美容法

Now we can feel the breath of spring.
How are you getting along?

ドレス(レンタル価格未定)/Party Vi
vian新宿店 クロスリング¥840/L.
CHANCE渋谷109店

みんなが
気になる

今話題の再生医療、難しいのでやさしく教えてもらいました♡

Part.01

お肌の
タイムマシン♡

肌再生医療徹底比較!!

血液や筋肉、臓器などのどんな細胞にもなれると言われ研究されてきたES細胞や、ノーベル賞受賞で話題のiPS細胞。世間では再生医療が注目を集めているけど、美容業界では自分由来の細胞を注入することで若返りをはかる“肌再生医療”が急速に浸透中♡ 今回はその真髓に迫りました♡

PHOTO_Yoshinobu Bito TEXT_Midori Sasaki

自分の細胞を使って皮膚を
作り出すのが肌再生医療♡

近頃よく目にする、肌再生医療という言葉。美容整形ではなく、アンチエイジングらしい、ということとはなんとなくわかるけど、まだまだ知識が情報に追いついていない人もきっと多いはず♡

これまでの肌再生といえば、皮膚に無数の小さな傷をつけて肌の再生力を引き出すダーマローラーや、真皮層に軽いダメージを与えてコラーゲン生成を促すサーマクールやイントラセルなど、いずれも外部から何らかの刺激を与えることで、皮膚再生を促す治療がメイン♡一方、肌再生医療は自分の細胞を使って肌そのものを再生するという新しいアプローチ★自分自身の細胞を使うことで、拒絶反応やアレルギーの心配がないのも最大の特徴なのです♡

そもそも何を注入するの？

本田和恵さん

Enaさん

あるって聞いたけど、どれが一番？

これってじゃなの!?

鈴木愛実さん

神崎絵里奈さん

脂肪細胞を使った
セルリジェンニング術♡

実用化されている肌再生医療は主に3つ♡1つめは脂肪由来の幹細胞を使ったもの。脂肪から抽出した幹細胞を、新たに脂肪に混ぜて肌に注入する方法。2つめはコラーゲンやヒアルロン酸、エラスチンなど真皮を作りだす真皮線維芽細胞を使うため、皮膚から採取した真皮線維芽細胞を何万倍にも培養して、肌に直接注入することで真皮そのものを作ることができます。治療部位は皮膚であればどこでも再生可能なので汎用性が高く、まぶたなどデリケートな部分の若返りにも問題なく使えるのもメリット♡3つめは血液に含まれる血小板の性質を利用したPRPです(詳しくは次ページ)。これら3つの若返り術の詳細は下段の表をCHECK!!

お話を伺った先生♡

伊藤哲郎先生

北條元治先生

再生医療の種類		施術の流れ・特徴		施術例	
脂肪	幹細胞を採取してその場で注入 (セルリジェンニング)	1	カウンセリング	セルリジェンニング若返り術	
		2	麻酔	Before After	
		3	脂肪吸引		
		4	幹細胞の抽出	100万円(複数部位注入) 3時間(脂肪採取〜注入まで) 3日後 1〜2週間程度 3日〜1週間程度 1〜2週間程度	
		5	抽出した脂肪と幹細胞を混ぜた脂肪を注入	40代女性 年齢を重ねると目立つ上まぶたの脂肪から取り出した幹細胞と脂肪を混ぜて注入したのですが、目下のくぼみが痩せてきたので、幹細胞を注入しました。しこりになることもなく自然です。	
		※ 抽出した幹細胞はバンキングも可能 吸引した自身の脂肪をセルリジェンニングシステムという機械にかけて脂肪組織から幹細胞だけを抽出。この幹細胞が脂肪の定着を助けるので、こけやくぼみなどの凹凸をふっくらさせるのに適しています。			
皮膚	細胞を採取後、バイオクリーンルームにて培養皮膚作成 (真皮線維芽細胞)	1	カウンセリング	目の下のくま・たるみ ほうれい線	
		2	麻酔	Before Before	
		3	細胞採取		
		4	培養皮膚の作成	20代女性 30代女性 クマが薄くなり、たるみも改善されたことで目の下の影が目立たなくなりました♡ ほうれい線のくぼみの真皮が改善されたことで、シワもかなり解消されました♡	
		5	培養皮膚の移植	細胞保管100万円以上、初期細胞抽出作業40万円、注入費は初回40万円〜 ※ 別途:細胞解析、DNA解析オプション対応可 約1カ月 当日OK 皮膚採取部の腫れ 2〜3日程度	
		※ トータルで2カ月程度必要です。検診のみ無料。他、有料。 本人の皮膚であれば原則どこでも可能(通常は耳の後ろ)。その皮膚を、熱傷治療用の培養皮膚を作成すると同一条件、同一施設内で美容目的の培養皮膚(真皮線維芽細胞)を作成し、移植します。			
血液	血液を採取してその場で注入 (PRP)	1	カウンセリング	目の下のクマ・くぼみ ほうれい線と頬のこけ	
		2	麻酔	Before Before	
		3	血液採取		
		4	PRP抽出	20代女性 30代女性 くぼんで影クマのようになっていた、目の下のクマがハリを取り戻しています。 ほうれい線の深いシワが浅くなった♡。こけた印象の頬もふっくらと若々しくなりました!	
		5	PRP注入	PRP(多血小板血しょう)のみを注入するのが従来のPRP皮膚再生療法。そこにグロースファクター(成長因子)を加え、線維芽細胞への働きかけを強めたのがプレミアムPRP皮膚再生療法♡	
		(プレミアムPRP皮膚再生療法) PRPにグロースファクター(成長因子)を加えて、老化した肌に注入。線維芽細胞が活性化することでコラーゲンや、ヒアルロン酸の産生が増加し肌のハリがアップ。シワを浅くすることも♡		1部位23万円、2部位30万円 30〜40分 当日OK 注入時〜2,3日 1〜2週間	

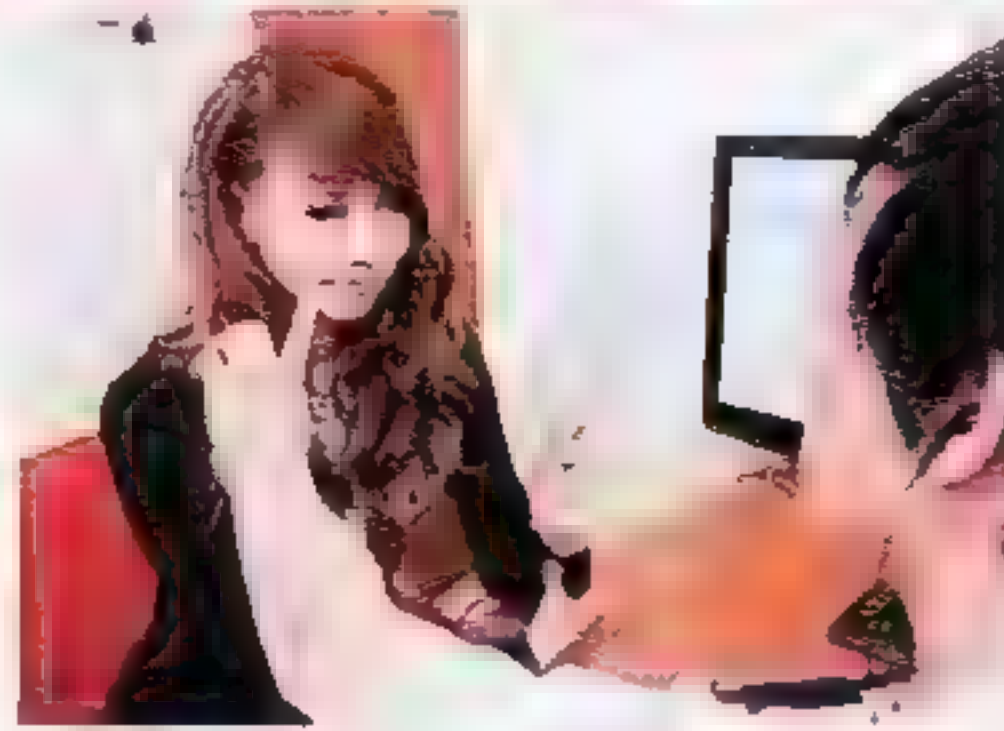
今回はこの
施術を体験

他の施術とプレミアムPRP比較表 ※聖心美容外科の場合

ヒアルロン酸	PRP	プレミアムPRP 皮膚再生療法
10~20分	30~40分	30~40分
注入時~翌日	注入時~2、3日	注入時~2、3日
3日~2週間	1~2週間	1~2週間
可能性は多少有	なし	なし
9万8,000円	20万円	30万円
約半年~1年	約1年	3年以上
半年に1回×3年で 58万8,000円	1年に1回×3年で 60万円	3年以上持続するので 最初の30万円のみ
シワ、クマ、くぼみ等	細いシワ・ちりめんシワ等	シワ、クマ、くぼみ等
当日からOK	当日からOK	当日からOK

他の施術とプレミアムPRP比較表

1 カウンセリング



仕上がりのイメージを確認。ゴルゴ線も気になるけど、真顔のときでもクッキリ出るほうれい線が深刻ということで今回はこちらを▼

六本木R勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん



2 麻酔クリーム

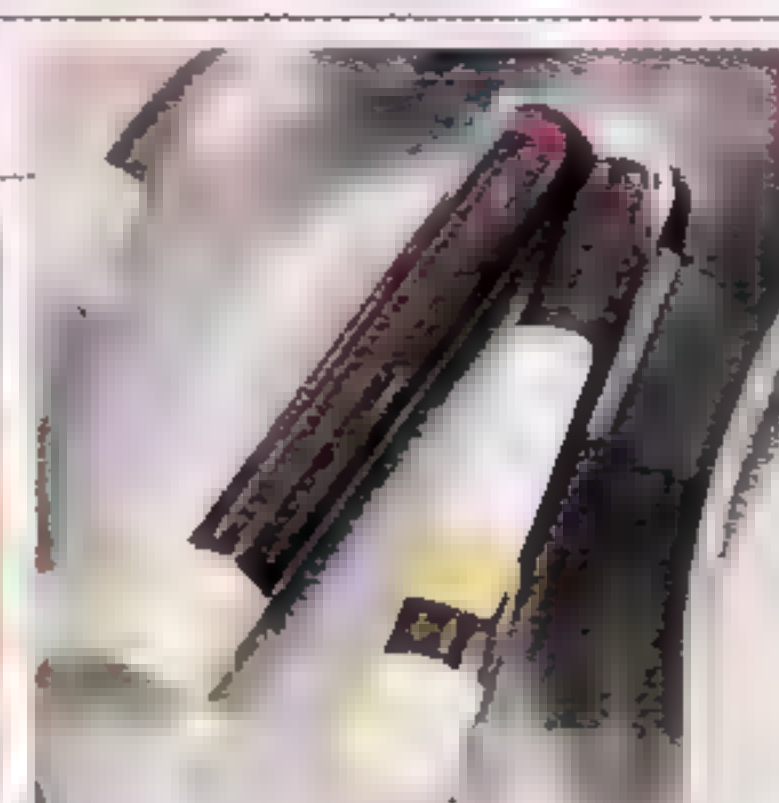


加熱カ所のメイクを落とし麻酔クリームを▼

クリーム状の麻酔をほうれい線に塗ります。麻酔が効くまで30分ほどかかるので、採血をしたらしばらくリラックスタイム♥ ついうと〜★



採る量は血液検査程度。貧血気味の人でも安心♥

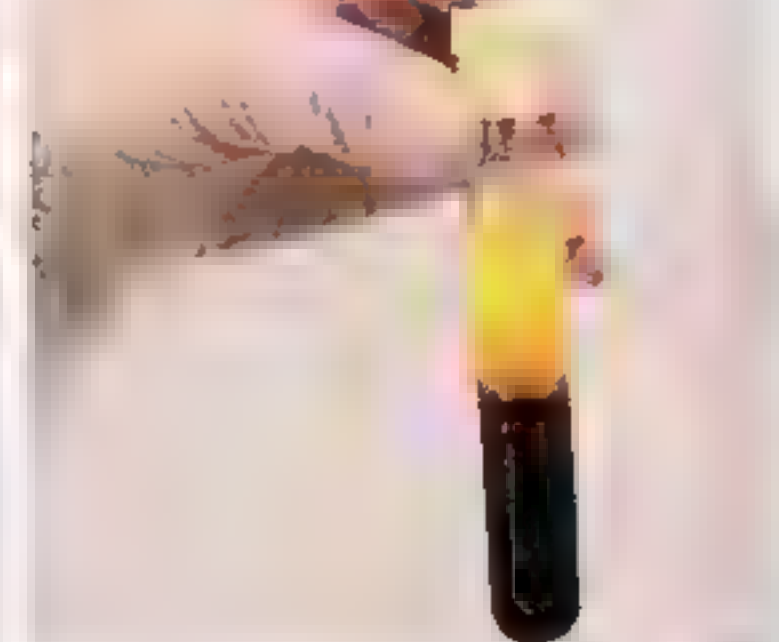


1ccのPRP(多血小板血しょう)を抽出するために必要な血液はおよそ9ccで、試験管1本分程度。LALAさんの場合は2本採取しました。

3 PRP抽出



遠心分離機を使ってPRPを抽出



血液を遠心分離にかけると血球成分と血しょうの層に分れます。その間にある血小板を多く含む層(PPR)を繊細な技術で抽出します♥



この状態のまま肌に注入するのがいわゆる従来の「PRP皮膚再生療法」です。PRPとはプレートレット・リッチ・プラズマの頭文字で日本語では「多血小板血しょう」といいます。

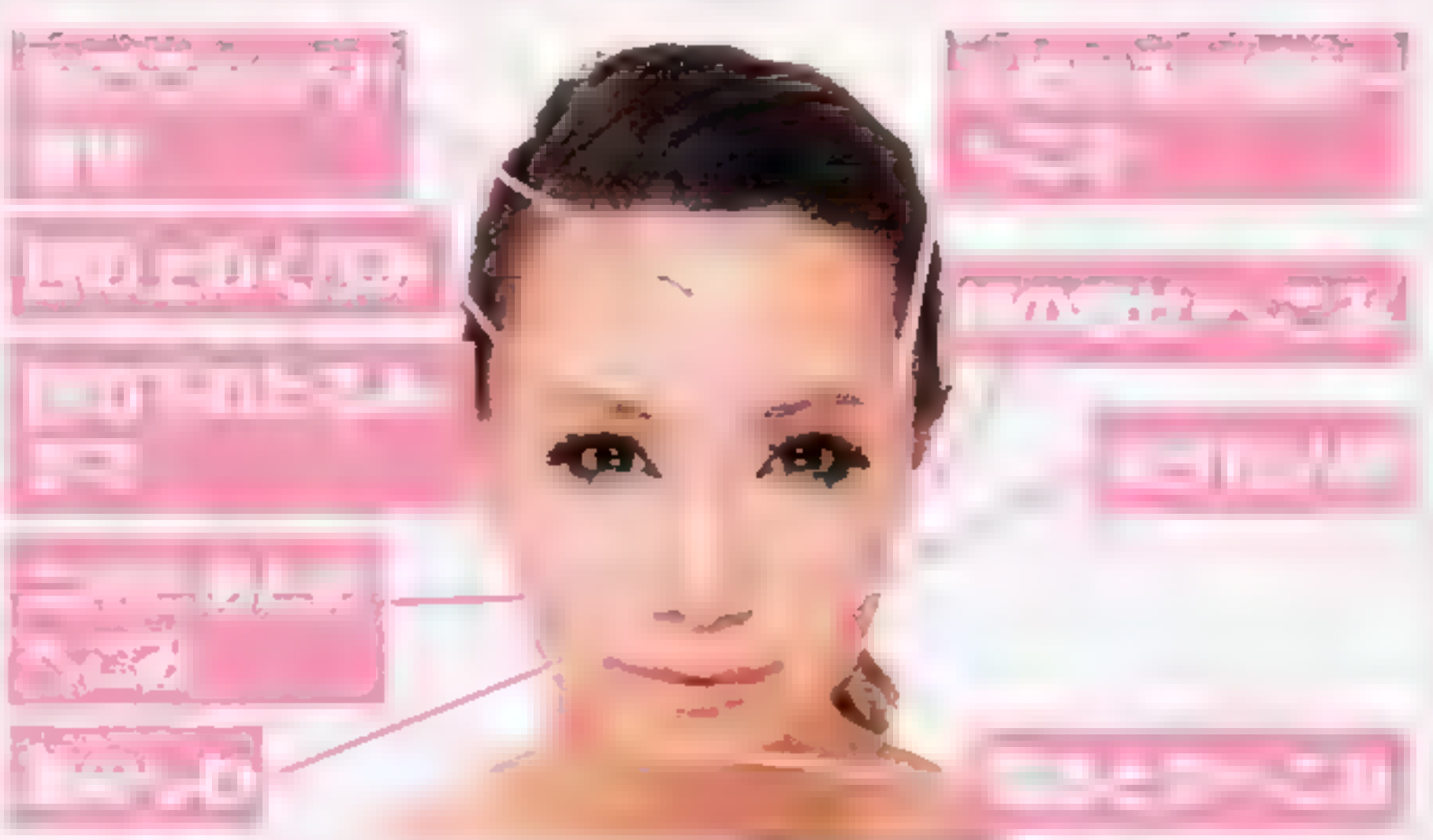


細胞のリサイクルって手間が必要なのね♥

1 注入回数が多い!

2 費用が高額

3 低コストで副作用がない!



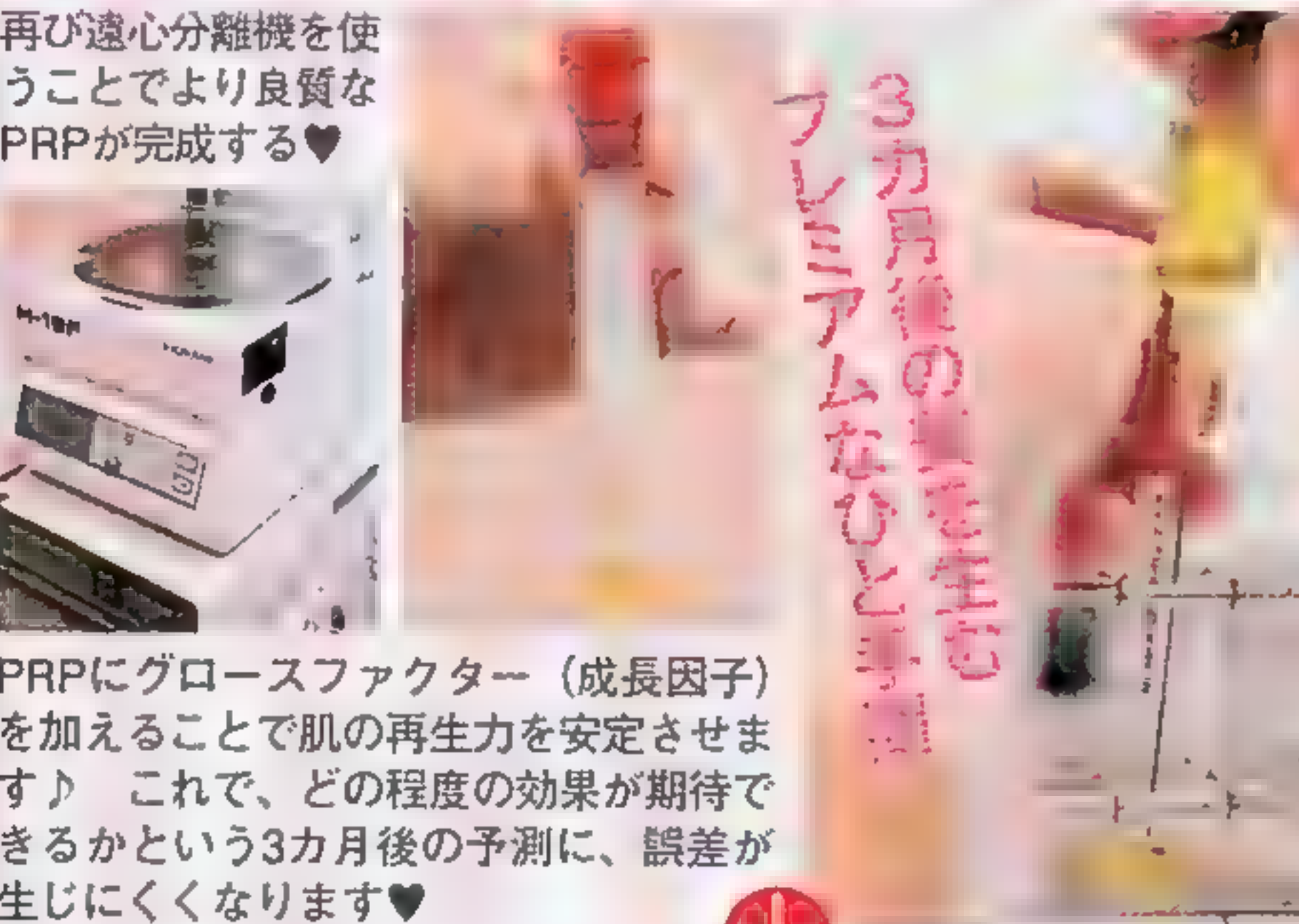
入後1ヵ月ほどで液体成分が肌に吸収されるため、いったん元の状態に戻ったように感じられます。といっても効果はなく、有効成分のPRPと成長因子はしっかり働いているのでそこから若返りの始まりと思っておくと安心♥

プレミアムPRP皮膚再生療法の効果は、あたたかもヒアルロン酸でふくらませたかのように肌がよくみえるのが特徴♥目の下のくぼみやクマ、深く刻まれたシワなど、肌にポリリウムを足してあげたい部分に最適です。つまり、これまでヒアルロン酸で対処していた部分に同じように注入できるということ。ただ、注入後1ヵ月ほどで液体成分が肌に吸収されるため、いったん元の状態に戻ったように感じられます。といっても効果はなく、有効成分のPRPと成長因子はしっかり働いているのでそこから若返りの始まりと思っておくと安心♥

Before



4 グロースファクター添加



再び遠心分離機を使うことでより良質なPRPが完成する♥

3ヵ月後の効果を生むプレミアムなひと手間

PRPにグロースファクター(成長因子)を加えることで肌の再生力を安定させます。これで、どの程度の効果が期待できるかという3ヵ月後の予測に、誤差が生じにくくなります♥

After

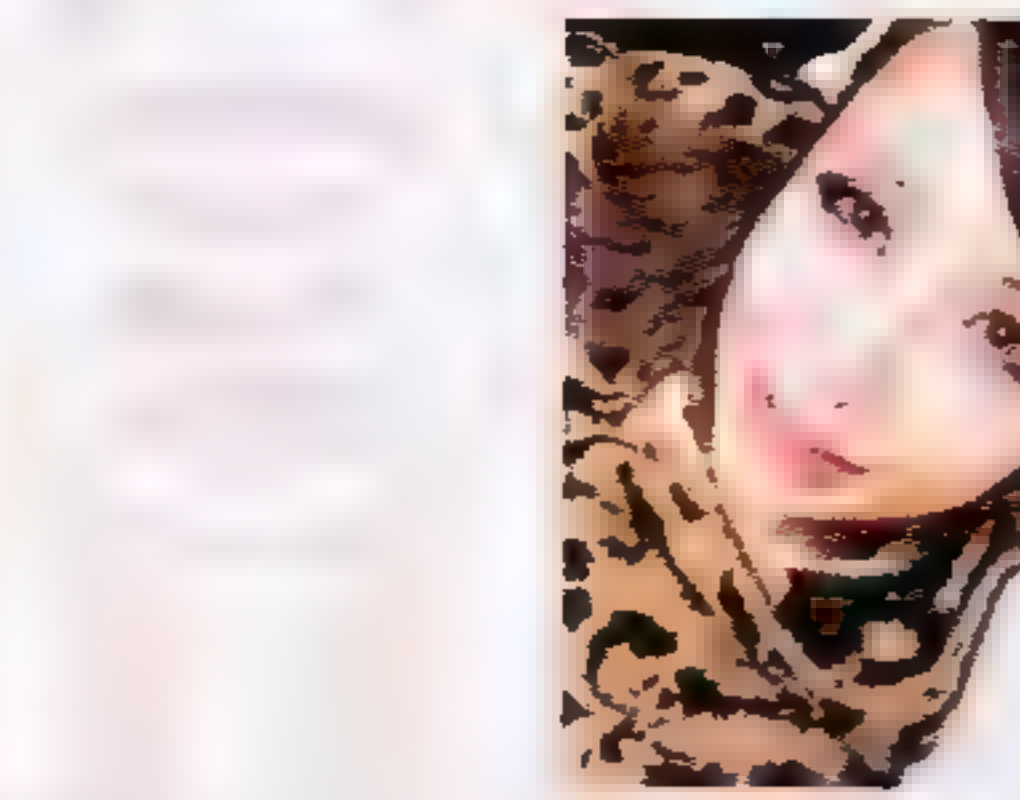


5 注入



かかると聞くと注射は怖いけど、特殊な針で注入します♥

腫れや内出血が軽減する特殊な針を使って注入します。先端が丸く、よくしなめるので毛細血管や神経を傷つけにくい♥「ちょっと痛いけどボトックス注射に比べたら全然平気です◎」(LALAさん)



施術後1ヵ月ほどでいったん元のに戻るけど、PRPは働いているから肌の再生は進行中。ハリも一緒にこれからの若返りが楽しみ♥

伊藤康平先生
聖心美容外科 東京院長。美的センスに裏打ちされた高い技術に定評のある、聖心きつてのカリスマ医師。座右の銘「千日の稽古を鍛え、万日の稽古を練る」とが示す、臨床一筋のストイックさがたのしみ限り♥

聖心美容外科 東京院
☎0120-225-347
☎0120-773-566 (20:00~23:00 / 夜間新規予約限定)
東京都港区六本木6-6-9ピラミデ2F



自分由来の成分を使うのでアレルギーが心配という人にも安心♥定期的にヒアルロン酸を打っているという場合も、手間と費用を考えたらこちらの施術が断然オススメ♥また、若返った時点からの老化のスピードはお手入れしたい。努力のしがいもありますよ♥

アンチエイジングを目的として毎々ヒアルロン酸を打っている人、私も若返ったら、毎日日本気分でケアするのと思っています♥

みんなが今、愛用してる！ 寝る前の贅沢美容道具はコレ！

美顔器、早春の陣

Part.02

肌荒れしやすい
季節の
変わり目に！

肌の乾燥、毛穴の開き防止など、毎日の肌ケアにはもちろん、突然の吹き出物や肌荒れをも助けてくれる美顔器!! 自力では肌が治りにくくなってきた年齢だからこそ手放せない大事なアイテム☆ 今、お姉さんたちが使っているもの・気になっているものをリサーチしました♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda

どんな生活スタイルでも使える豊富な機能が人気

Panasonicのナノケアシリーズ♡

① 洗顔
② 保湿
③ 毛穴ケア
④ 美肌効果



私も愛用中♡

ウォーターヒーリングで毛穴すっきり♡

アクアフェューチャーキューブマシン♡

① 毛穴ケア
② 保湿
③ 美肌効果



私も愛用中♡

チャイルドマインダー(27歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

セットサロンアンジェリカ経営(31歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん



あらゆる肌トラブルも改善してくれる♡

ナノケアシリーズ♡

① 洗顔
② 保湿
③ 毛穴ケア
④ 美肌効果



私も愛用中♡

おうちでエステサロンのように使える♡

アクアフェューチャーキューブマシン♡

① 顔～首に最適 ニスネの手持を
② 全身に使える 両をつまみ流すシャワー状で肩の引き締め
③ 効果 毛穴ケア・保湿・美肌効果
④ 全身に 素肌にやさしくフィットして余計な刺激が働きかけます

私も愛用中♡



木村歯科クリニック副院長(31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

歯科医療事務(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

指先のオシャレ♥ 都市別に流行リサーチしました! The best nail art from the one-nagoya Spring 2015

春の最新ネイル♥

Part.03

爪の先まで春爛漫♥

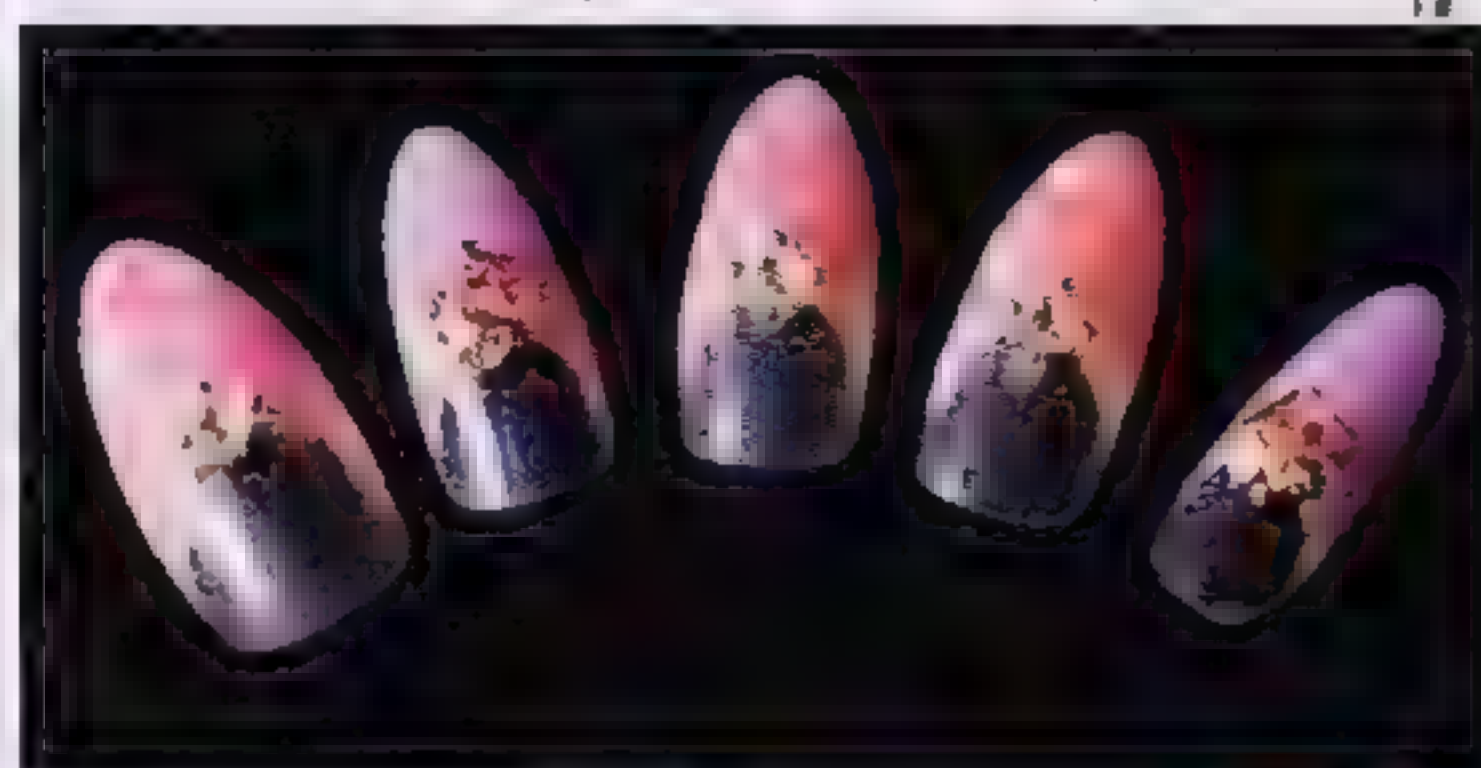
春服を先取りしたら爪の先もお着替えしなくちゃ♥ この春流行のデザインを都市ごとのサロンに作ってもらったよ! 土地柄を反映したネイルが盛りだくさん♥ 共通していたのは「春はやっぱりピンクネイル!」ってこと★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Haruka Noda

2 東京・新宿のトレンドは シンプル×ゴージャスMIX!!



↓押し花とホロの逆フレンチ♥ ピンクベース×ピンクのお花だから桜みたいなのほっこりさ! ポイントのビジュデザインも派手すぎず大人♥ スカルプ¥12,000、ジェル¥10,000



↑春なら深くカラーまみれにするのもオススメ♥ 歌舞伎町の空気に合ったちょっと長めで派手なデザイン♥ ストーン埋め尽くしも賛沢。スカルプ¥12,000、ジェル¥10,000

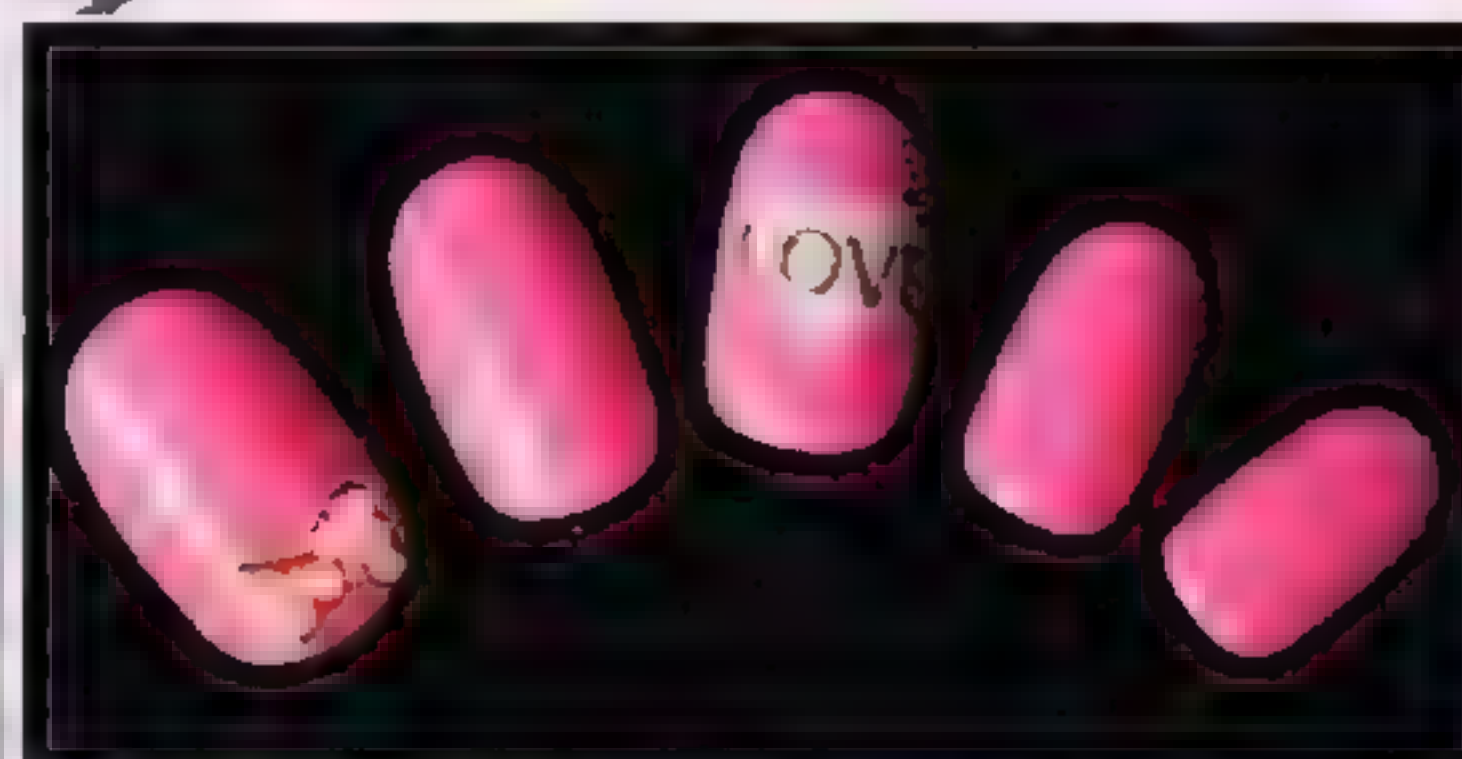
東京都新宿区歌舞伎町2-24-7
MRTビル3~4F
☎03-3205-4867
[営業時間] 13:00~翌8:00(日曜定休)
http://www.rits-nail.com

いつもマネージャーのみゆきさんをお願いしてるよ★ どんな注文にも応えてくれるし速いから忙しいときでも大丈夫♥ 黒なのに重くなくて女のこらしこのネイルはかなりお気に入り♥

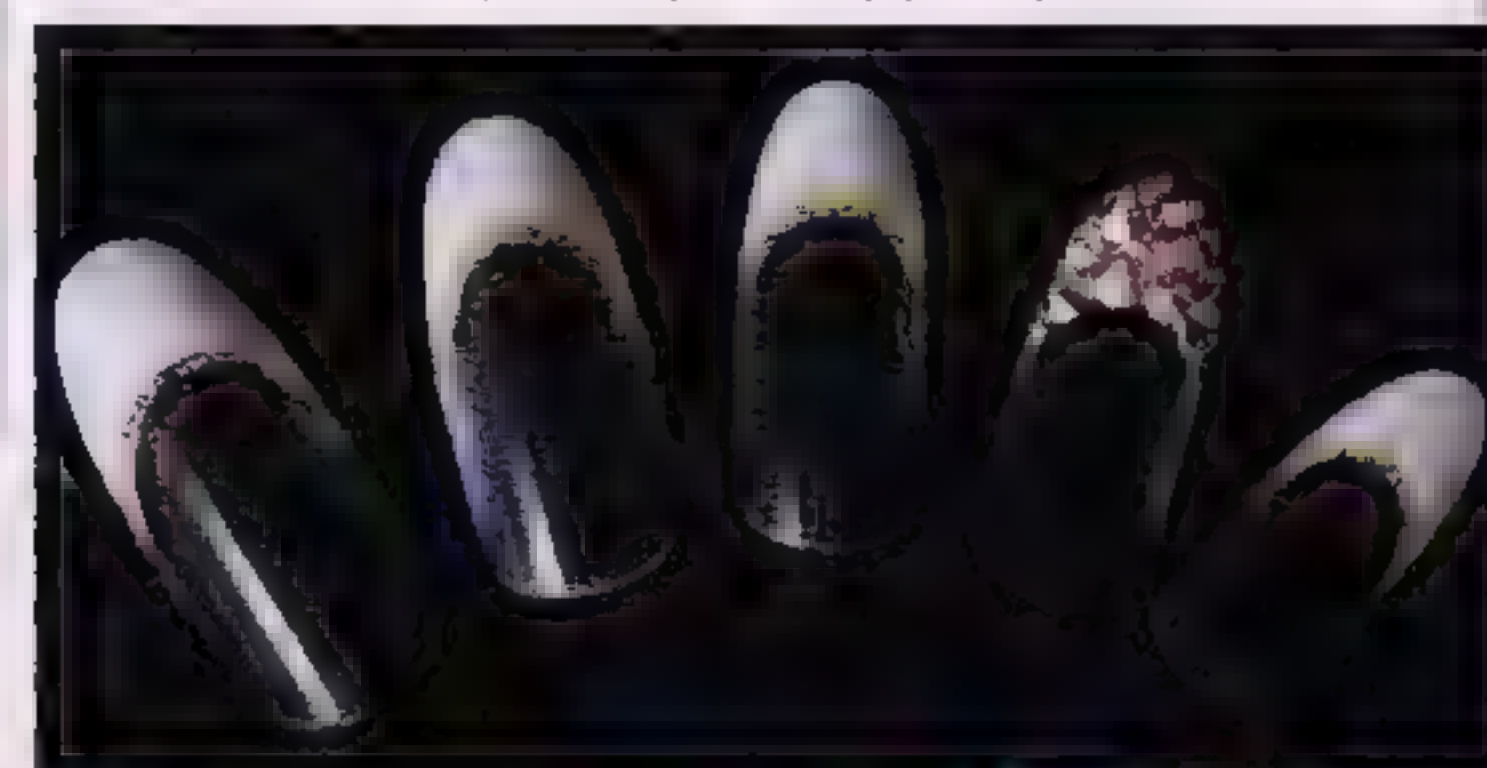


六本木Bar Lounge Amethyst代表 (28歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

1 東京・渋谷のトレンドは シンプルベース×色ポイントでかわいらしく♥



↓シンプルな白フレンチは春になるとやりたくなるデザインだよ♥ 薬指だけスワロウめくしのフレンチはポイントになるし人とかぶらない♥ ¥7,350 (アート代のみ)



↑ホットピンクの単色塗りは女の子らしさNo.1♥ リボンやハートのモチーフもこれだけシンプルでデザインならお姉さん世代でも楽しめる♡ やうよ♡ ¥5,670 (アート代のみ)

東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モリス3F
☎03-6427-8555
[営業時間] 12:00~22:00(月曜定休、夏期、年末年始休業)
http://jillandlovers.com

Jillはシンプルなデザインでも細かいところまで凝ったデザインにしてくれるから好き♥ 今のネイルは空をイメージしたアート★ 夜空のブルーと星模様がかわいくて絵本みたいでしょ♡



ドレスプロデューサー (27歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

4 名古屋・栄のトレンドは 少し長めのオトナゴージャス!!



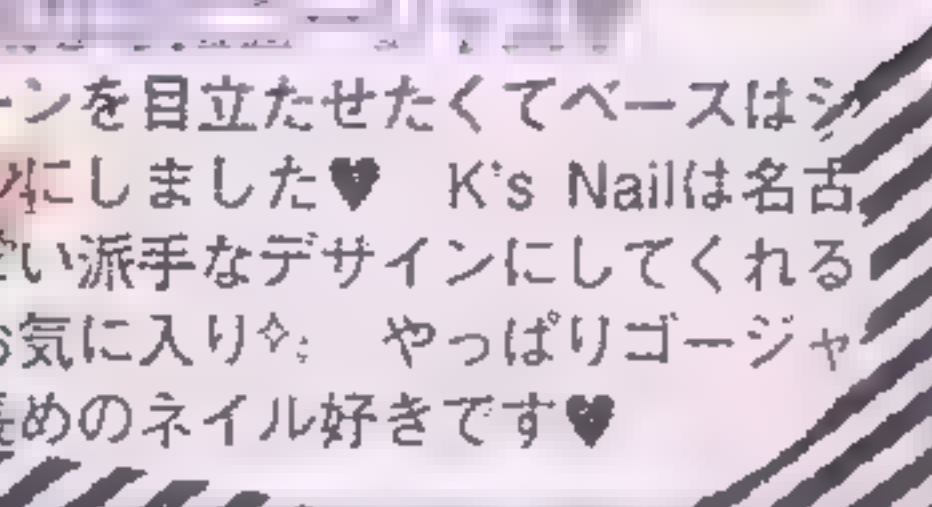
↓ヌーディーカラーなのに派手さのあるデザイン♥ ベースの色と爪先は違うピンクを使ってデザイン性高め★ 薬指のごってり具合が名古屋流♥ ¥12,600 (スカルプARTジェル)



↑デザインを2種混合したゴージャスでセクシーなネイル♥ 花柄もフレンチデザインも、シヨッピンや赤を多用するだけで簡単にナゴヤンヌ風に★ ¥12,600 (スカルプARTジェル)

愛知県名古屋市中区栄3-32-24
コジマテントビル2F
☎052-259-1288
[営業時間] 10:00~20:00(最終受付)

テパフェマネージャー (40歳/愛知県) 独身・子供なし
鈴木きおみさん



ストーンを目立たせたくてベースはシンプルにしました♥ K's Nailは名古屋らしい派手なデザインにしてくれるからお気に入り♡ やっぱゴージャスな長めのネイル好きです♥

3 大阪・心斎橋のトレンドは 柄をつかったポップデザイン!!



↓短めのポイントッドが新鮮! 人気のハートネイルは指によって色や模様を変えるのが今年流♥ パステルカラーだけのホロウめくしも春らしい★ ¥9,450 (ソフトジェルコミコミプラン)



↑手描きのチェックとポイントのストーンがかわいらしい甘いデザイン♥ 単色塗りやMIXすれば派手になりすぎないし、短めにすることで上品に♡ ¥9,450 (ソフトジェルコミコミプラン)

大阪府大阪市中央区西心斎橋
2-10-21 スパジオビル6F 601号
☎06-6214-8003
[営業時間] 12:30~22:00(火曜定休、年末年始休業)
http://es-nail.jp

春らしい花柄ネイルにしたよ! 全部同じ花柄に見えるけど、1本ずつアートの違うデザインで凝ってる♥ esNAILはぼかし系のアートが上手で他にはないデザインにしてくれるところが好き♥



アパレルプロデューサー (28歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

6 福岡・博多のトレンドは パステルカラー単色塗り×ポイントアート!!



↓単色パープルを上品に大人っぽく。なおかつ今年らしいミルキーテイストを生かしたデザイン♥ ポイントのマーブルとクロスのデザインでロック風に。¥6,500 (ソフトジェル込)



↑こちらミルキーを生かした単色ネイル♥ 根元のスワロはゴージャスにして、部分的に派手にするのが博多っぴい★ やや長めがこの春の流行! ¥4,500 (ソフトジェル込)

福岡県福岡市中央区天神2-3-10
天神パイクレスト410
☎092-791-9925
[営業時間] 11:00~3:00
http://nailsalon-neon.p-kit.com/

NEONは値段が一律決まってるって行ってもお手頃価格なところが好き♥ それなのに仕上がりがキレイです♡ いつも短くシンプルなネイルをオーダーしてるよ♥ これはホロフレンチ!

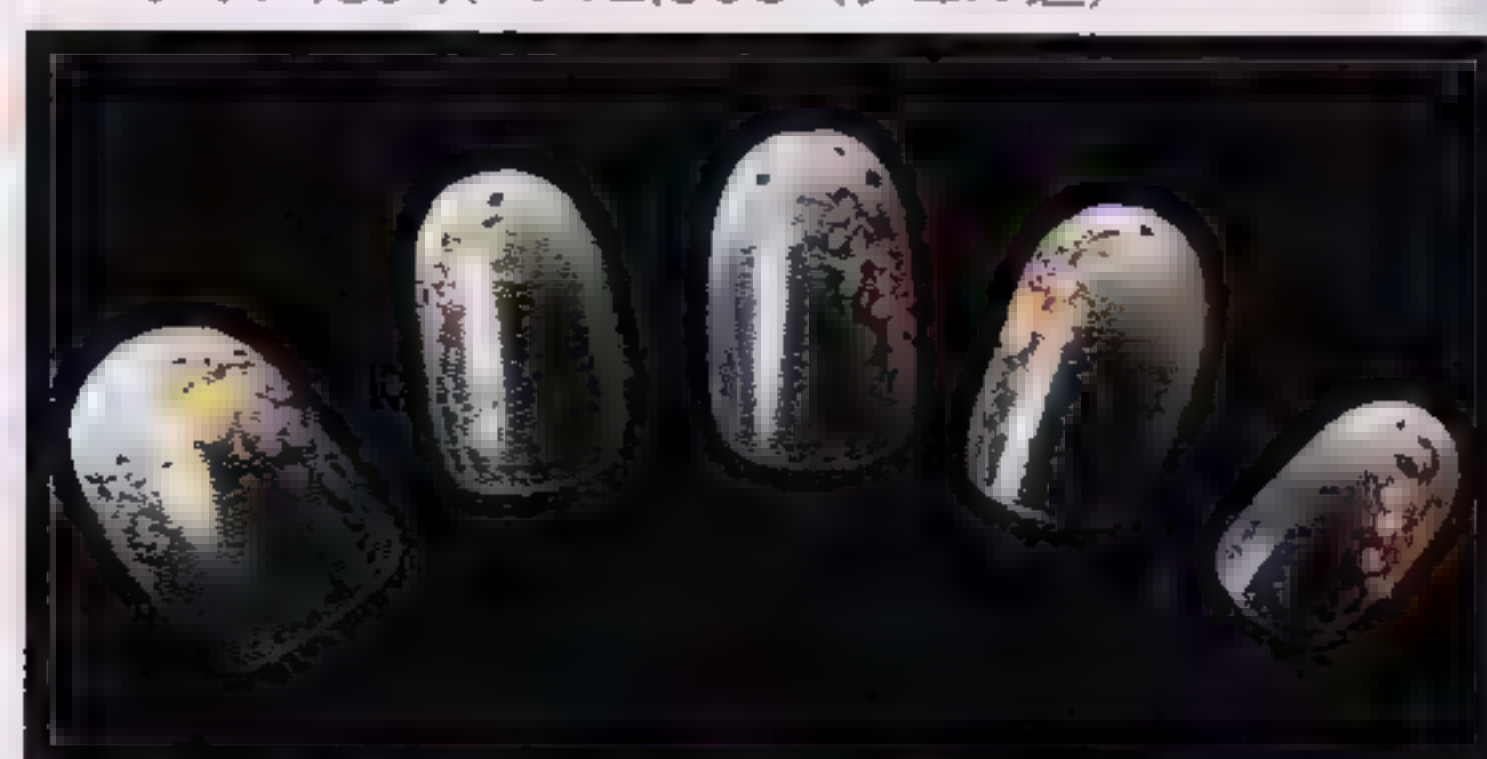


(株)Mizuki代表取締役社長 (30歳/福岡県)
独身・子供なし
水城舞遥さん

5 広島・広島市内のトレンドは グラデーションフレンチ×しっかりアート!!



↓繊細でアーティストチックな手描きのお花のアートが上品♥ お花柄にしたいけど子供っぽいのが苦手、という子にもOKなデザインだよ★ ¥12,000 (ジェル込)



↑マーブルのクラデにストーンをのせたフレンチ風デザイン★ 春カラーのピンク、イエロー、オレンジを使ったやわらかい雰囲気だからカラフルでも大人っぽい。¥11,500 (ジェル込)

広島県広島市中区三川町(以下非公認)
☎082-504-4678
[営業時間] 10:00~19:00
http://ameblo.jp/lavish/

いつもハンドとフットやってもらってるよ♥ ハンドは白のハートフレンチ、フットはアートだけのシルバーラメグラデーションシンプルで凝ってる大人っぽく仕上げてくれるから好き♥



チャイルドマインダー (27歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

持ってるだけ、見るだけで
女子力アップ♪

Girlly item.....My heart twinges a bit♥ and makes me happy♥

プライベート乙女アイテム

san shinbun march
Part.04
持ってるだけで
キュンキュン♥

眺めてるだけでうっとりほれぼれ...♥ 乙女心をくすぐるそんなアイテムをみんなひとつは持ってた♥ 今までどんな企画でも見れなかった、お姉さんたちの超プライベート乙女アイテム大公開♥ ファッションアイテムから食べ物まで、幅広く網羅してます!!

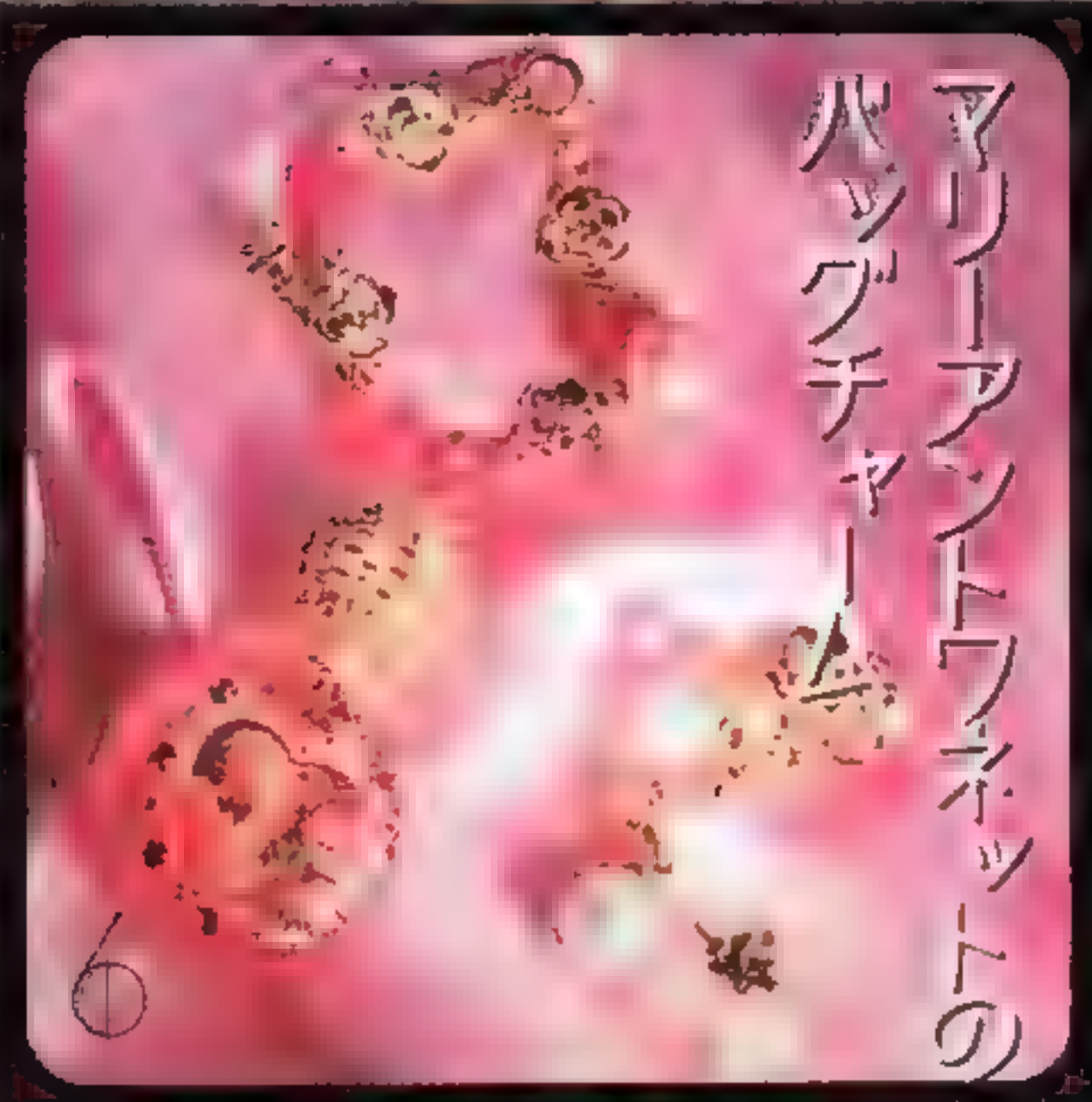
PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda

もともと触ったものは触つて
るだけで心もわくわく♥ それ
がぬいぐるみとかかわいい顔
により一層癒されて本当に幸
せ気分♥ (大阪府 米本さやかさん)



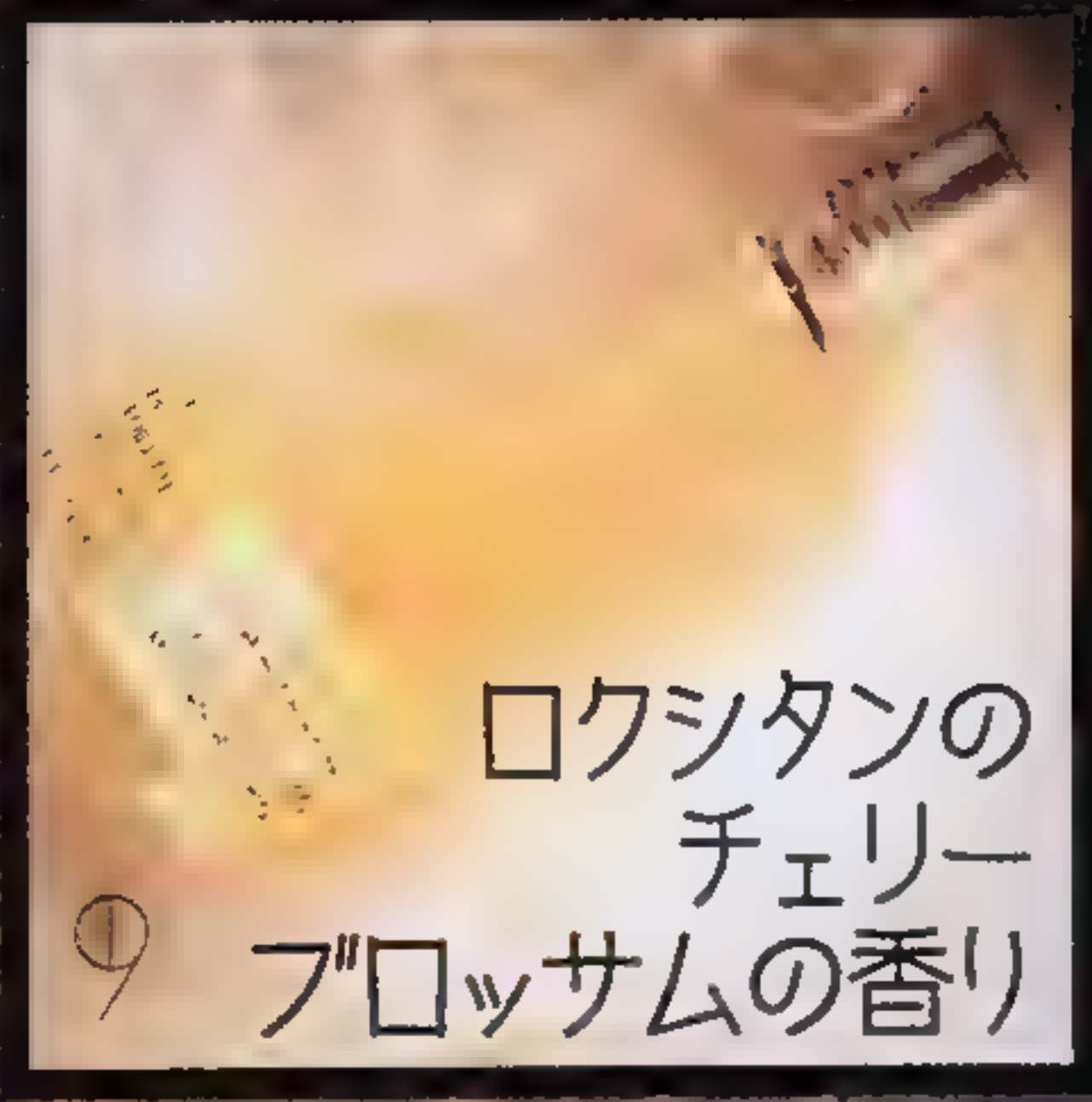
アルパインのハンドグ
リームとCHANEL No.5
のボディスプレー。どち
らも保湿力も香りも最高
♥ 香りに癒されるし気
合いい入ります♥
(東京都 古橋綾香さん)

香りの名前が春に最適で
しょ♥ 女の子らしい気
分になれる香り♥ 服装
がカジュアルだから気持
ちだけでも女のこっぽく
なりたいたい日に使ってる♥
(東京都 MERIさん)



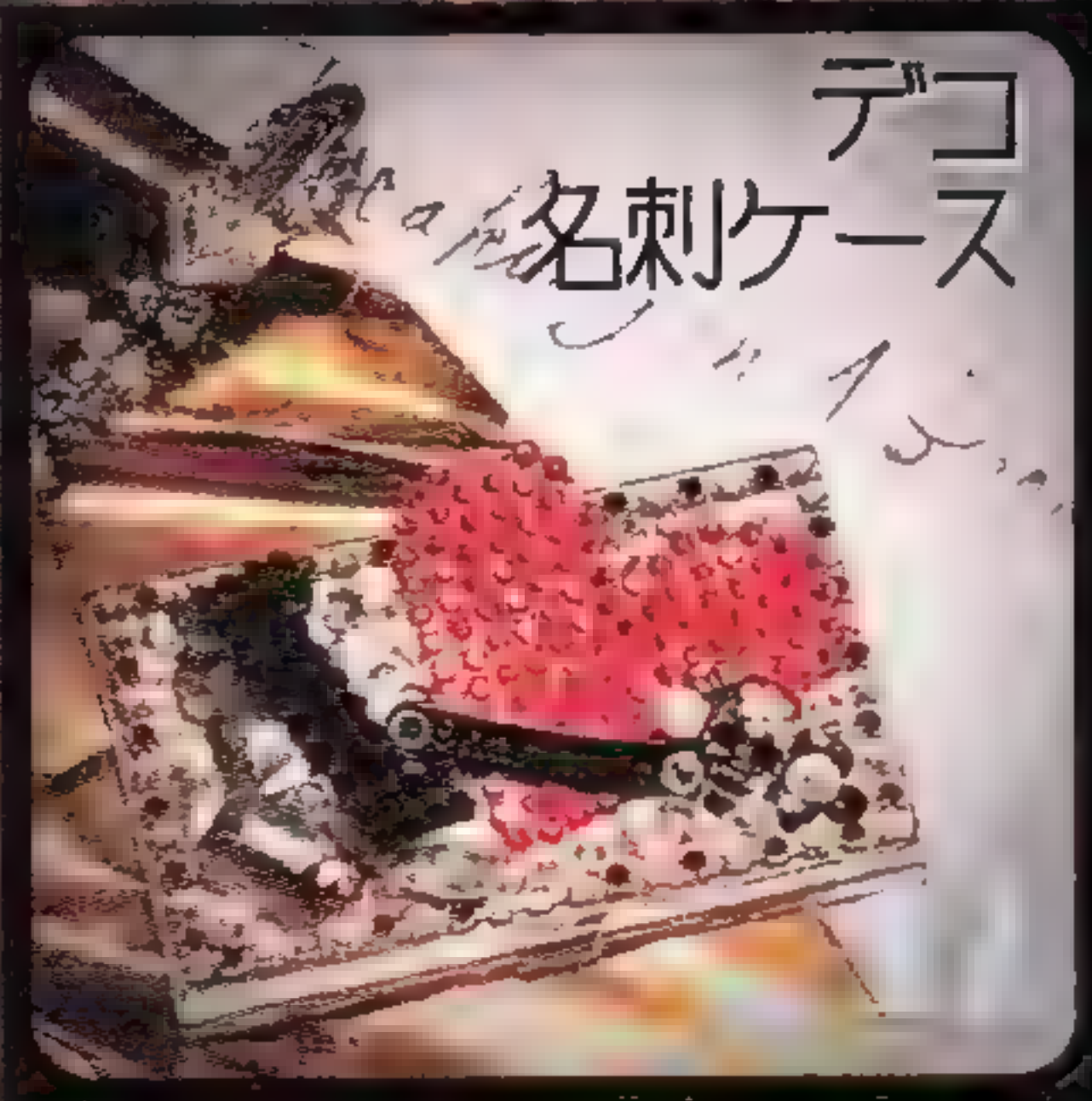
奥が手帳、手前は小銭入
れ。エルメスの小物で
持つたびに贅沢な気持ち
になれる♥ バッグの中
にエルメス小物が増える
たびにうれしくなるよ♥
(東京都 神河ひかりさん)

ラブパフェのストッキング
♥ 黒いリボンが大人な
雰囲気です♥ 素敵♥ ふくらはぎにつ
いた長いリボンを編んで足
首で結ぶデザインです♥
(愛知県 鈴木さおみさん)



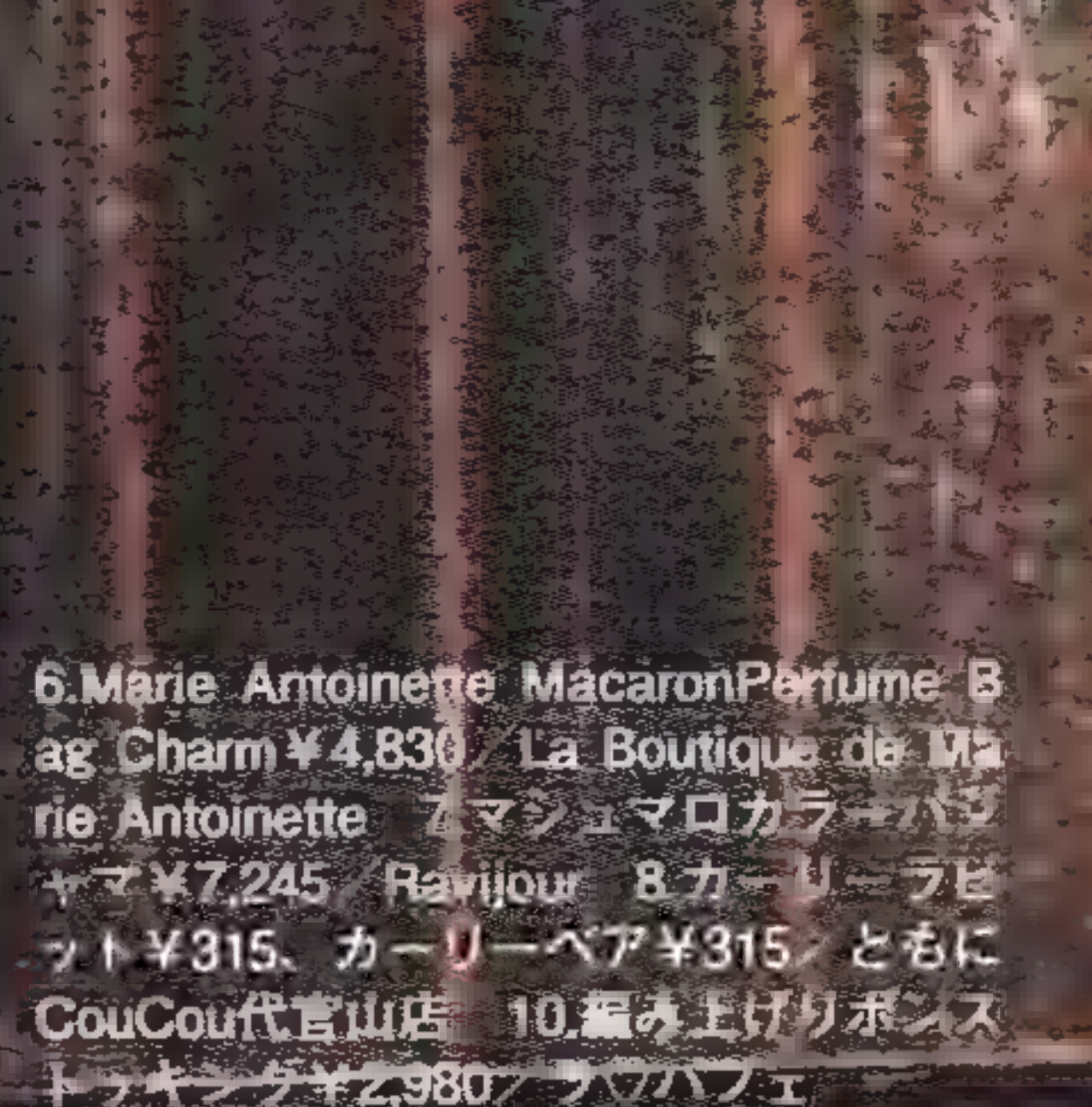
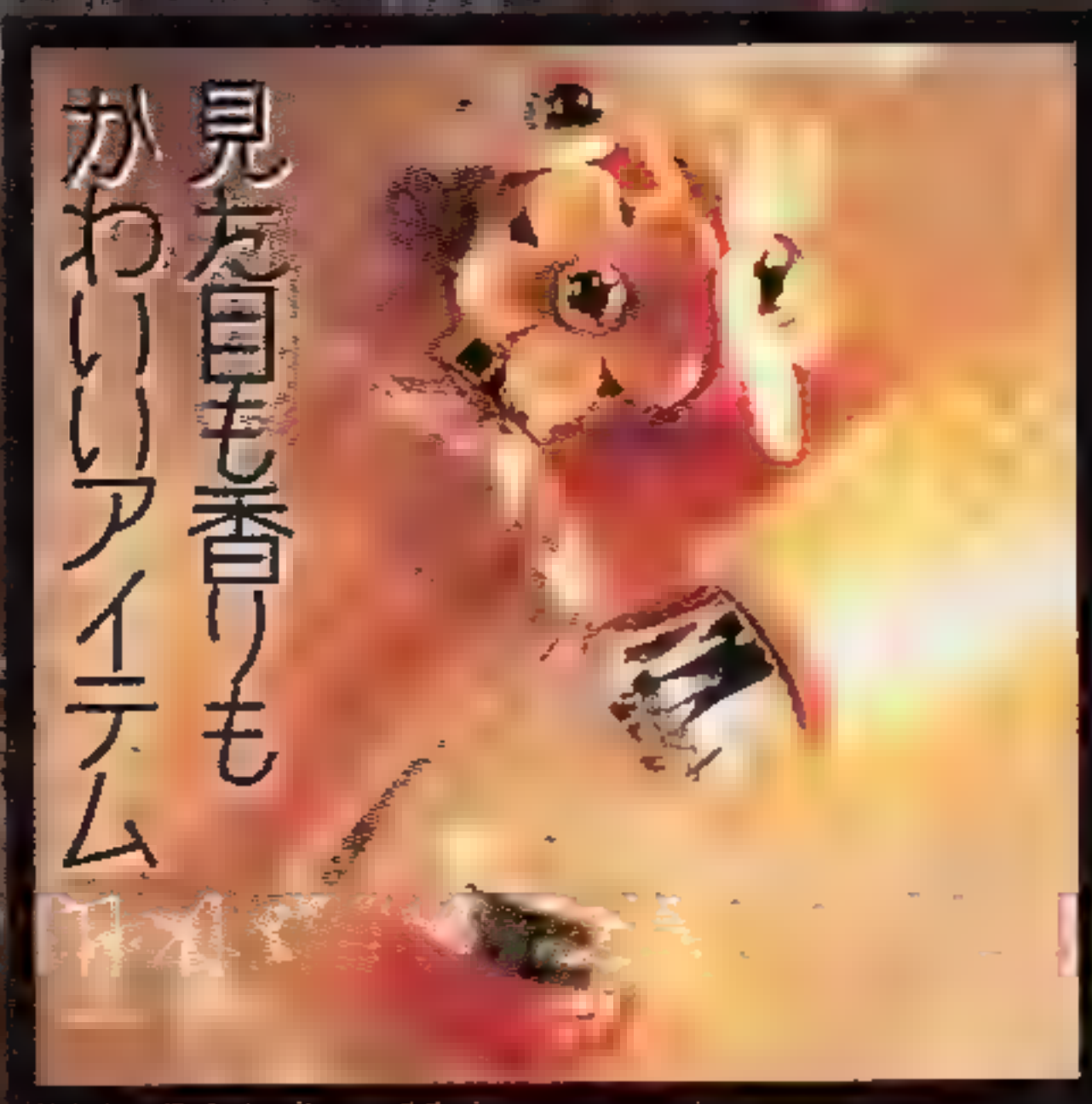
モットーは女の子の
らしいものが好き♥ テ
レカメのデコはネックレ
スのモチーフを参考にオ
ルシナルオーター♥ リ
ボンは存在がかわい♥
(東京都 金本がすみさん)

スワロの飾りが美しいボ
トルはFelicoというネ
ラルブオーターが入って
たもの♥ 他色も集めて
飾ってます♥ スワロ
は乙女心のツボをつく♥
(東京都 Enaさん)



キラキラアイテムはやっ
ぱりテンションがあがるし
一気に女の子らしくなる
よね♥ タロウの形と大
きさが気に入ってる♥
ヨーデのボイェットにも。
(東京都 早川沙世)

何年か前にSnarlで買っ
た名刺ケース♥ 大きな
ハートモチーフがかわい
くて大好き♥ 人前に出
すときもウキウキして使
うのが楽しいです♥
(東京都 水野祐香さん)



ふわふわの口当たりは
他のトリーツにはない
幸せ味♥ 冬の甘さほい
もとろけちゃう♥ 定
番ものが好きだけど限定
品は見たい目もかわい♥
(千葉県 渡辺かほりさん)

今店頭に出ているアイテ
ムより、もう手に入ら
ない昔のキティちゃんア
イテムが特別感あって好き
♥ 特に90'sのアイテム
は世代だからトツボ♥
(大阪府 家村マリエさん)

見たい目も香りも
かわいいアイテム

昔のキティちゃん
グッズ

6.Marie Antoinette MacaronPerfume B
ag Charm ¥4,830 / La Boutique de Ma
rie Antoinette / マッシュマロカラーパ
ジャマ ¥7,245 / Ravijour 8.カーリーラビ
ット ¥315、カーリーヘア ¥315、ともに
CoulCou代官山店 10.編み上げリボン
ストッキング ¥2,980 / ラブパフェ

マリーアントワネットの
バッグチャーム♥ マリー
アントワネットのお顔が入って持
てるだけでお姫様気分
になれる♡♡♡
(滋賀県 けいこ)

かわいい部屋着が着られ
るのって女の子だけの特
権♥ 秋冬はもともと
春夏はさらさら肌触り
のものが着たくなっちゃう♥
色は絶対ピンク♥
(愛知県 土屋さよかさん)

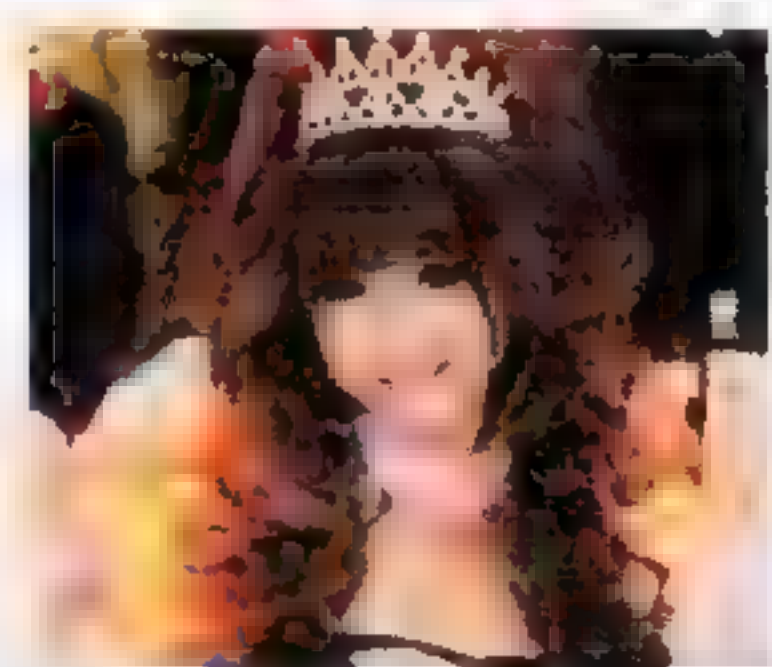
あんな時代もあったね…と笑って話せる日がきた、10人の姉がぶっちゃけトーク♡

思い出写真館

one-san shinbun march
Part.06
せきらら
ガールズ
トーク♡
あまろ

年齢を重ねてよかったと思うのは経験と思い出が増えること♡ 今だから打ち明ける“あの時代”のあんなことやこんなこと。あの頃があるから今がある。恥ずかしい過去も黒歴史もこの際だからまとめてぶっちゃけます♡

TEXT_Midori Sasaki



ラ♡パフェの店員をしながら、ファッショショイイベントにも出たりしていました♡



お嬢様必須アイテムといえば
つけまつげよりアレ♡

奈々子 ラ♡パフェ時代はよくカーラーを後ろにつけたまま出勤してた♡
けいこ いっぱい使ったからつい外し忘れるんだよね♡ 私もよくあった(笑)。
奈々子 でっかかったよね。いろんなところによくつかえてたなあ♡ ほんの5年くらい前の話なのに懐かしい★
けいこ 狭いところに入らなかったね♡
奈々子 逆毛も立てまくってたから、毎日髪を洗うのもひと苦労で…♡
けいこ スプレーも大量に使ったからVO.5の特大サイズが1週間でもなくなる。
奈々子 盛り髪にするのは大変だったけど、多少髪の毛がプリンになってもリボンで誤魔化せることが多かった♡
けいこ ウィッグの楽ちゃんさを知ってからは引き返せなかったな♡
奈々子 私はがんばって巻いてたよ★
行列に並んでいるだけで人目を引けるという特技♡
奈々子 姫服を着るときに気をつけてたことって何かあった？
けいこ 変に目立つことは避けてた。ドンキでも素早く買い物するとか。コンビニでもチョコを買うのはいいけど、納豆とか渋いものは買わないとかね♡
奈々子 ラ♡パフェの近くでよくカツ丼

けいこさん

お店に出る時は髪の毛のセットに時間がかかるから、3時間くらい余裕をみて動いてました！

けいこvs奈々子“姫時代”をぶっちゃけます♡

agehaの撮影のときはいつも大荷物で…ワンピースやパニエ…けっこうかさばりました♡

奈々子さん

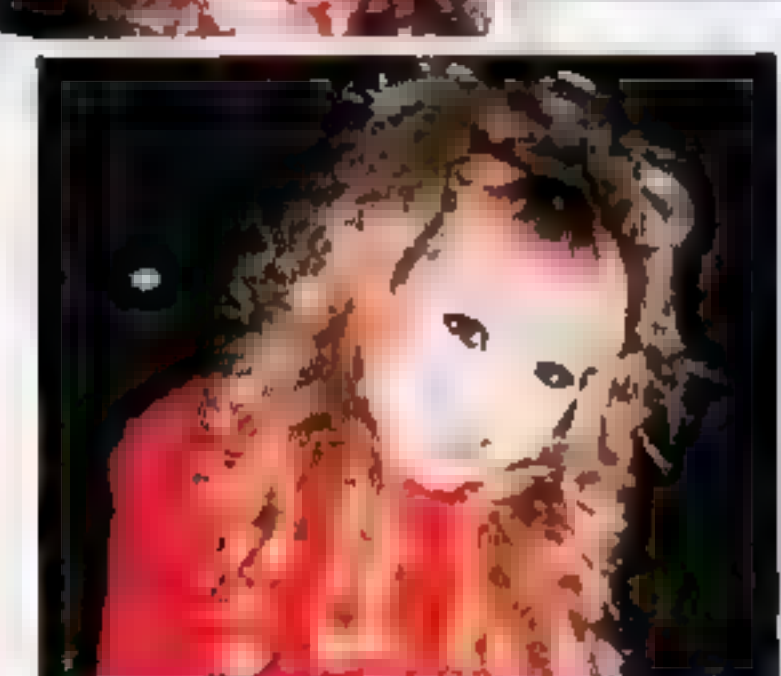
この写真は浴衣ファッションショーの★ラ♡パフェの浴衣で実はミュール履いてるの♡

をデイクアウトしてただけで、列に並んでるだけで人目を引いてた。よく外国人に写真を撮られたりしてたよ♡
けいこ 電車通勤してたけど、座席には座らないようにしてたかな。パニエで2人分くらい幅を取っちゃったから…♡
奈々子 私電車だったけど、出勤のときはパニエじゃなかったんだ♡
けいこ そうだったの？ 知らなかった！
奈々子 変装気分が普通の服を着てたよ(笑)。違った自分みたいな感じ♡

お嬢様が普通の服にもどるときはリハビリが必要♡

けいこ 365日ティアマントを着てたから仕事をやめた25歳の頃は普通の服のコーデがわからなくてしばらく悩んだ♡
奈々子 姫系はワンピース一枚とかシンブルだもんね♡ リボンとかタイツとかアイテムを合わせれば基本OKだから♡
けいこ 普通の服の上と下ってどう合わせればいいんだろう、間違ってるんじゃないかってイマイチ自信がなくて(笑)。
奈々子 そういえばラ♡パフェで、ワンピースの前と後ろを間違えて着ちゃったことがあったな…♡
けいこ ラ♡パフェって前も後ろもリボンや装飾がいっぱい付いてるから、うっかり間違えちゃうかも★
奈々子 そうなの♡ 違和感がなくて人に言われるまで気づかなかった♡

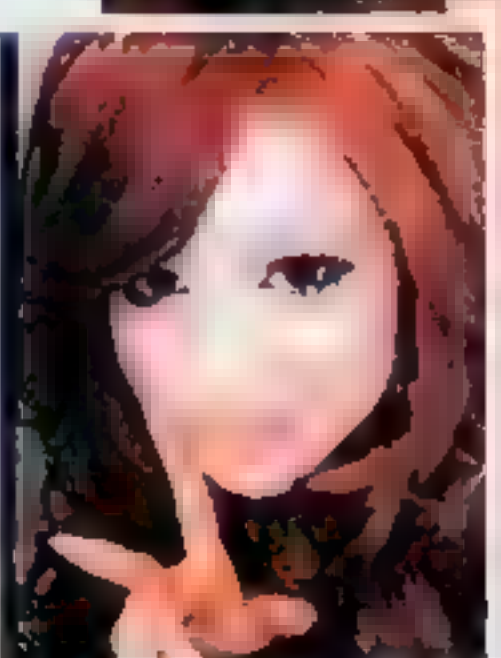
この頃はウィッグの種類が多すぎて、切ったり巻いたり結んだりアレンジしてました★



つけまつげの種類もそんなになくて、上はマスカラただ下だけつけてました♡

“ハルフル時代”お嬢さんは悪い人ばかりだった！

青木りえさん



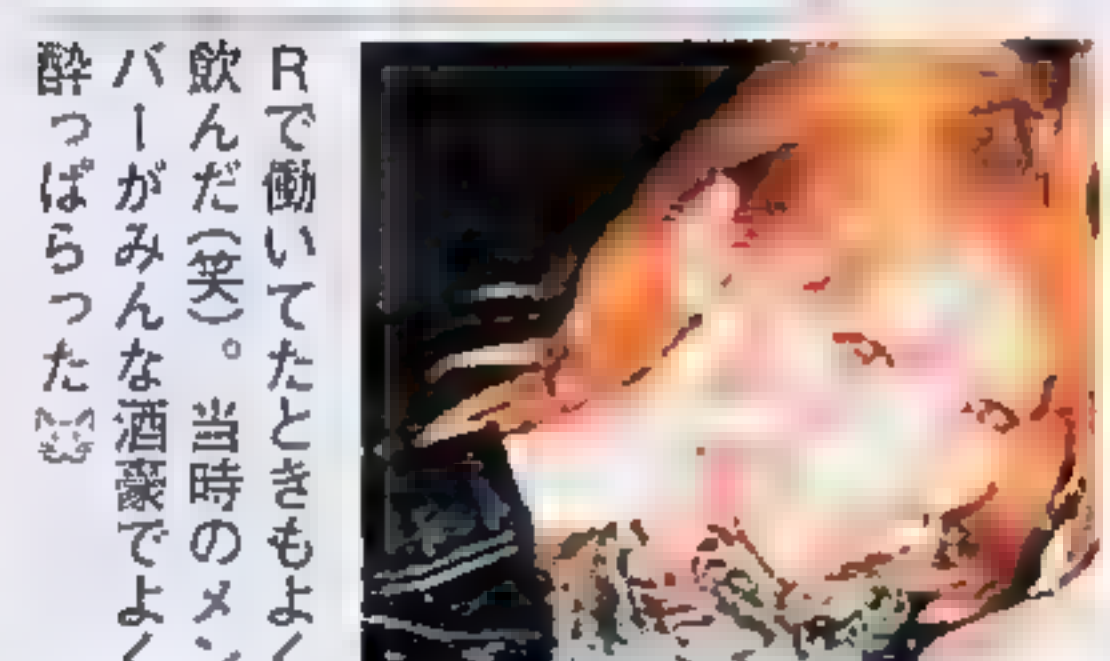
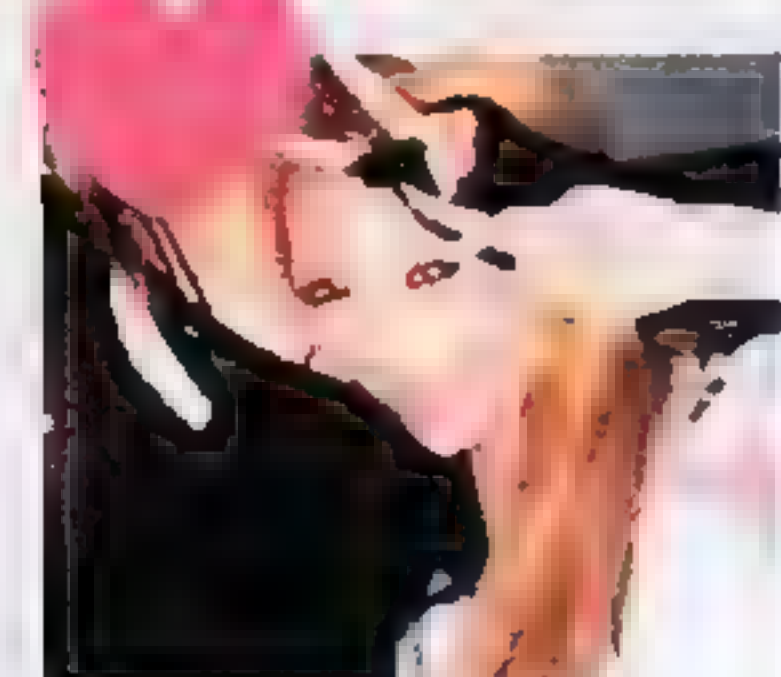
バイトとして始めたキャバクラで大学時代のあんなことやこんなことやってたの♡
agehaの撮影しながらキャバやってるのが広島では珍しくて、陰口言われたりしたよ

りえ ひかりちゃんって最初から売れてたんでしょ？ すごくよね♡
ひかり たまたま太客をつかんだり運がよかったの。リーマンショック前の金融バブルだったし。チップで10万、20万くれるのがあたり前だった♡
りえ ひえ♡。金銭感覚狂いそう♡
ひかり 狂ってたよ(笑)。毎月カードでウン百万とか使ってた。買い物以外に楽しみがなかったの、あの頃♡
りえ すごいな。私は夜始めたの遅かったし、しかも最初の店は安キャバで名前が「カーニバル」だよ、恥ずかしいくない？
ひかり 私もあるよ!! ハタチのときに水揚げされて1回夜上があったんだけど、華々しく引退イベントやっておきながら半年経たずに舞戻って来ちゃったからね…。相当恥ずかしい…♡

景気が悪くなってもデキーラ祭りってワッショイワッショイ♡

りえ 水商売に目覚めたのは2軒目から。人が変わったように働き出した♡
ひかり 私も出戻って生まれ変わった。清纯派からなぜか酒乱キャバに♡
りえ 当時は気を張ってたからどれだけ飲んでてもつづかなかった。今のほうがハチャメチャだね…♡ 飲み過ぎちゃう!!

キャバやってるコたちと毎晩のように飲んでたり朝まで飲んでそのまま遊びに行ってた。



Rで働いてたときもよく飲んだ(笑)。当時のメンバーがみんな酒豪でよく酔っぱらった♡

神河ひかりvs青木りえ“夜職時代”をぶっちゃけます♡



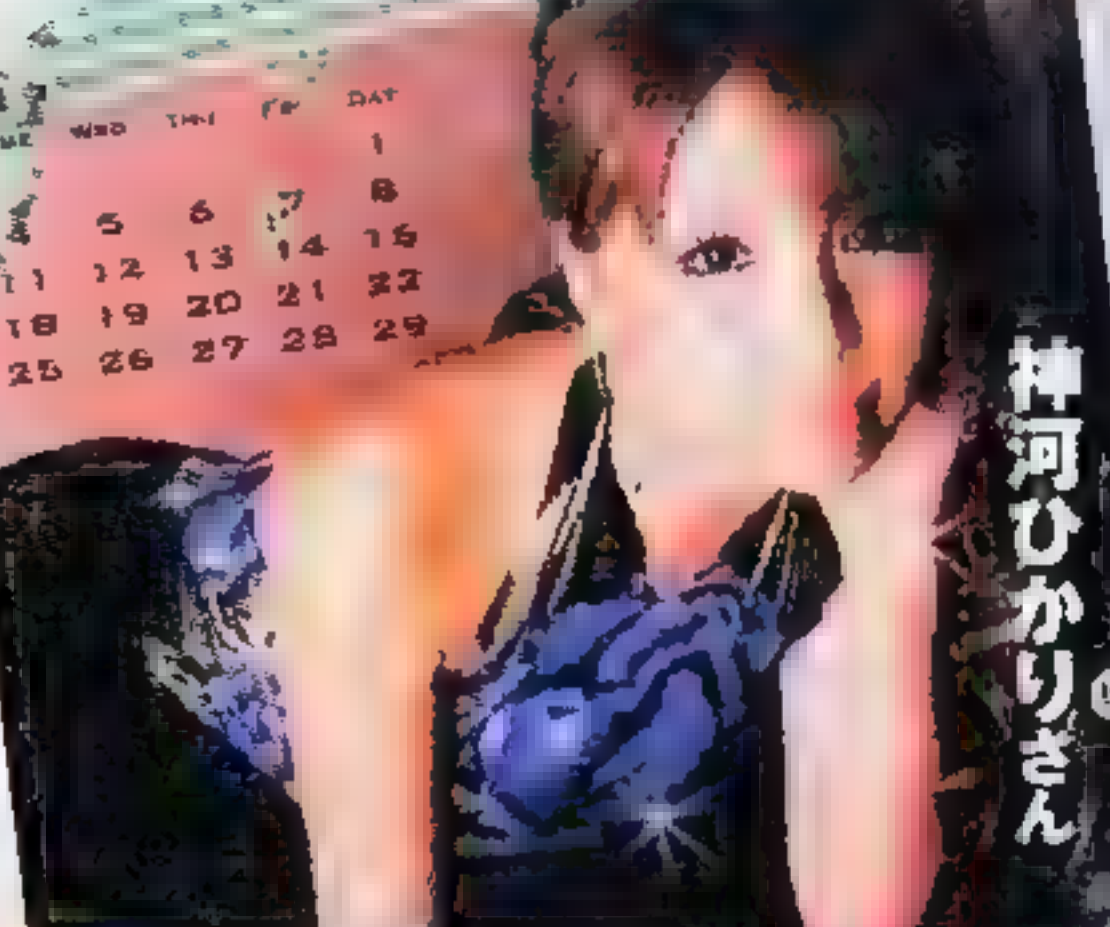
大学入ってたの頃(笑)。まさか自分がキャバをやるなんて思ってたなかったなあ♡

ひかり 景気が悪くなってる高いボトルがバンバン下りなくなってきたら、ショットで単価が高いデキーラが流行って…あれは本当にヤバかったね♡
りえ あったね。デキーラ祭りという恐ろしい祭りが…。私はサバサバ接客だったけど、ひかりちゃんは？
ひかり とりあえず演技派だった!! 泣くとみんな高いお酒入れてくれるから、「売り上げが足りないの♡」とか言ってる泣いてみた(笑)。これでほぼ落ちた★
キャバ嬢に必要なものはルックスよりも鈍感力♡

ひかり 演技が上手いから友達に、劇団ひかりって呼ばれてた。店のコに私服を捨てられたときも、「捨てられちゃって着るものがないの」って泣いて、前よりいい服を買ってもらったついでに同伴♡
りえ 私一時期毎日服を切られてた。ひかり 毎日じゃ大変じゃない？
りえ 脱ぎ散らかしてるから切りやすかったものもあるけど、急にロッカーにしまいたしたら気にしてるって思われそうじゃない？ そこはあえて放置して持久戦♡
ひかり わかる！ 気にせず放っておけば向こうが勝手に自滅する♡
りえ 気にしないって大事だった。キャバ嬢時代に鈍感力って磨かれたかも！

神河ひかりさん

歌舞伎町AMATE RAS時代に作ったカレンダー(笑)。今見るとホント若かったよね★





伊吹奈々さん

東京でヤバヤバやってた頃、お金が本当になくて自分で髪をセットしたりしてた...

奈々 そういえば、祐香ちゃん最近家を買ったんだよね?

祐香 そう、去年の10月に...

奈々 じゃあ、その頭金を貯めるために極貧生活してたの?

祐香 そこまでじゃないけど、住んでた家は相当ボロかった!!

2Kで7万円だったんだけど、何がすごいついては70年だったからね★

奈々 築70年って...戦前?

祐香 壁は砂壁だし窓の枠もサッシじゃなくて木だったから...

トイレは和式に様式のトイレを載せた作りだったし、可愛くない丸いタイルを敷き詰めたお風呂とか。あと家が傾いてた笑。

奈々 レトロだね...

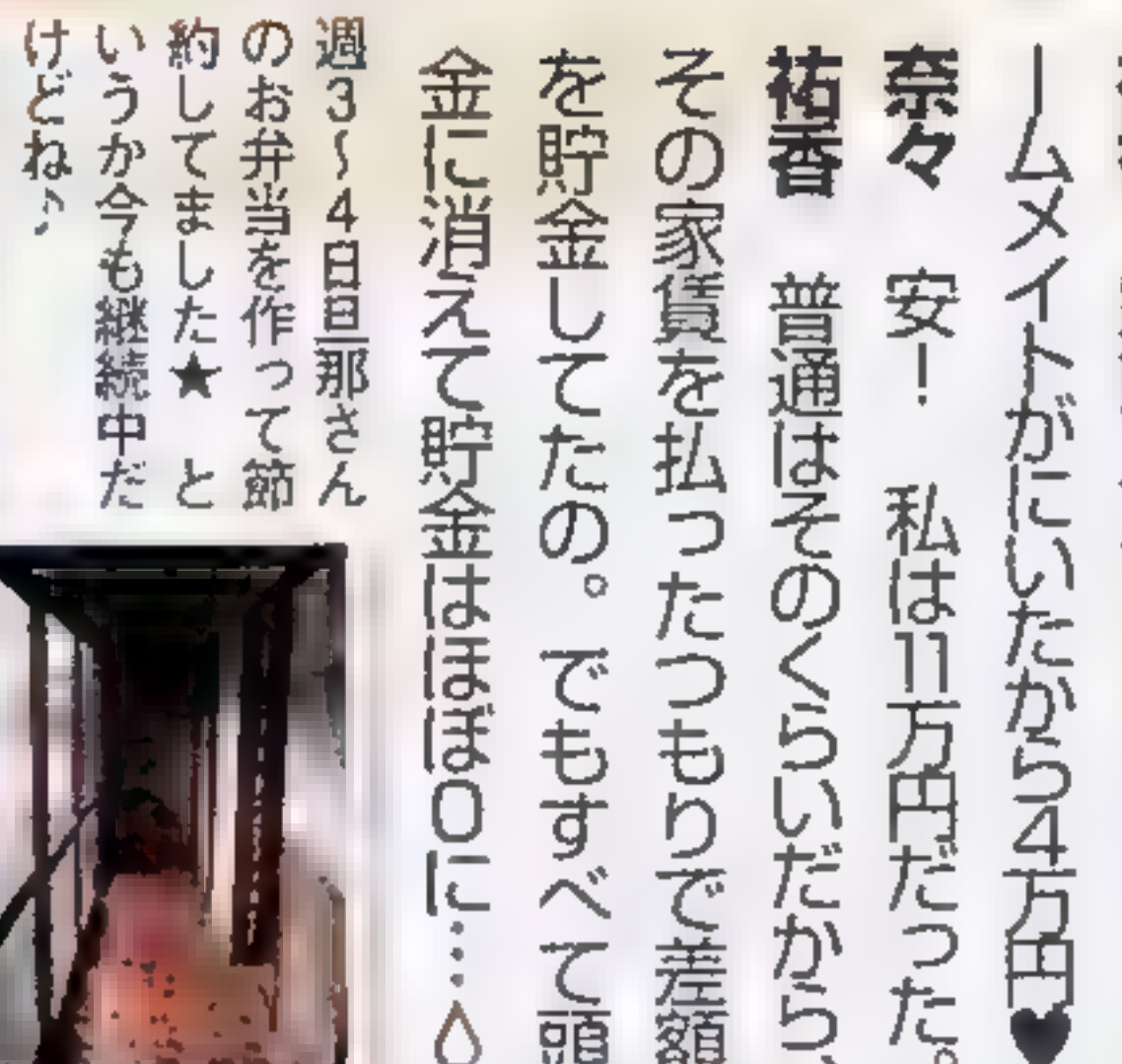
祐香 さらに10年住んでたんだ...

つまり貯金がつもりつもって家の頭金に変身...

祐香 家賃7万円だったけど、ルームメイトがいたから4万円...

奈々 安! 私は11万円だった。

祐香 普通はそのくらいだから、その家賃を払ったつもりで差額を貯金してたの。でもすべて頭金に消えて貯金はほぼ0に...



水野祐香vs伊吹奈々 "極貧時代" をぶっちゃけます

奈々 どこに住んでたの?

祐香 中目黒。立地だけはよかった。目の前のバス停から渋谷まで一本。タクシーでも1000円未満だから夜遊びし放題だった。

奈々 なんだか私の貧乏とは明らかに質が違う気がする。私の家はご飯も食べられない系だよ。

水シャワーで風呂をひかない体を手に入れた。

奈々 26、27歳の頃はまつエクの修行に集中してたから、キャバは日銭を稼ぐ程度。家賃払うので精一杯で、電気ガスはよく止めてられてガスはあきらめたよ。

祐香 お風呂はどうしてたの?

奈々 冬でも水シャワー。

祐香 えっ? 大丈夫なの?

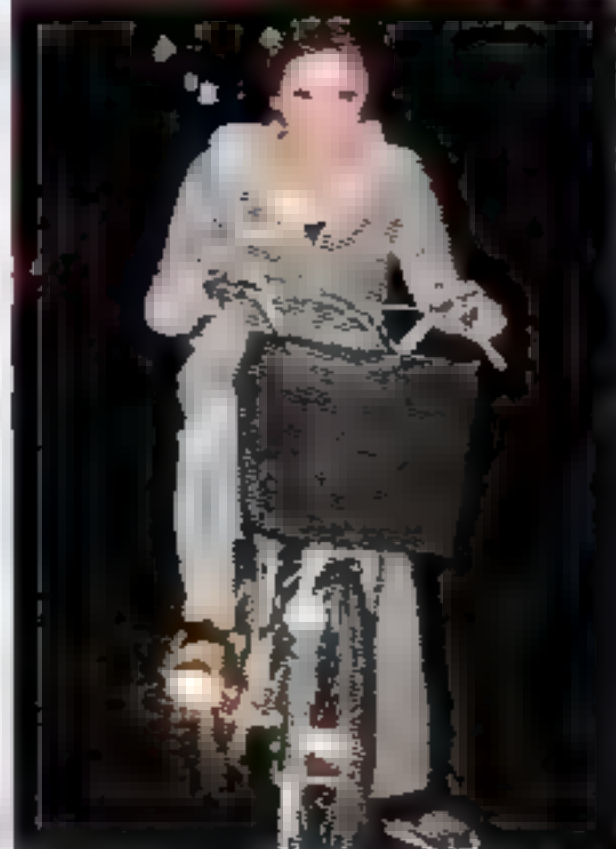
奈々 それが馴れるんだよね。丈夫になつて風邪をひかなくなつたし、ガスより電気止められるほうがダメージが少なかった。

祐香 家が暗いのはよくない★

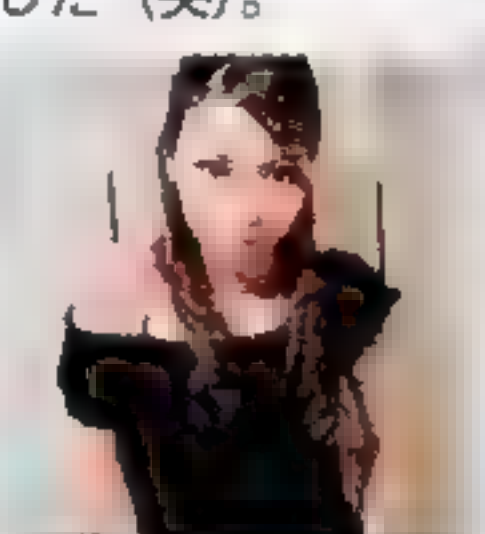
奈々 マンションの廊下の明かりで牛丼食べた思い出が...

祐香 でも、夢があったから苦しくてがんばれたんだよね。

奈々 おかげさまで、T-BOLAN聞いて泣かなくてヤンキーじゃない。



電気が止められてないときに撮った奇跡の家写真★ 家具や生活用品がほとんどなかった。



赤紫色の口紅の需要ってあるのか? って思うでしょ? ヤンキーには神アイテムなの。

和香 1「上」に超キレイな先輩がいて何もかもお手本にしていた。眉毛細くして唇とまぶたは紫で...

江里 うちの学校にも藤静香みたいな先輩がいたよ。その先輩の彼氏が暴走族で、バイクで学校に迎えに来るの。二尻で帰るのをいいなあって眺めてた。

和香 青春だね。私の青春の思い出は、中2のとき彼氏が鑑別所に入ると聞いた手紙かな。

江里 鑑別所とか本格的!!

和香 T-BOLANの「離したくない」って曲が俺の気持ちだからって書いてあって、T-BOLAN? と思いながらツタヤで探した。

レディース結成したけど覚悟がなくてすぐ解散...

江里 レディースは入ってた?

和香 ならたて「麗嬢」っていつチームは作ってたんだって...

江里 読み方って...レリア?

和香 これでマリアって読むの。でも速攻で解散しちゃった。

江里 レディースの抗争?

和香 本物のレディースに目をつけられて...。地元が徳島なんだけど阿波踊りの前かな? 祭りに行ったらやられるって噂が広まり...。みんなそこまでの...

谷和香vs海老原江里 "ヤンキー時代" をぶっちゃけます

覚悟は全然なかったんだよね。

江里 せっかくなので特攻服が...

和香 それは中学の卒業式で着たから満足。校門から中に入ってもらえなかったけどね(笑)。

江里 私はそこまでじゃなかったな。チャリを鬼ハんに改造してステッカーを貼る程度(笑)。

悪そうな顔ほどイケメン。白の特攻服着たら完璧。

江里 私の場合、彼氏がヤンキーでそれがステータスだったよ。

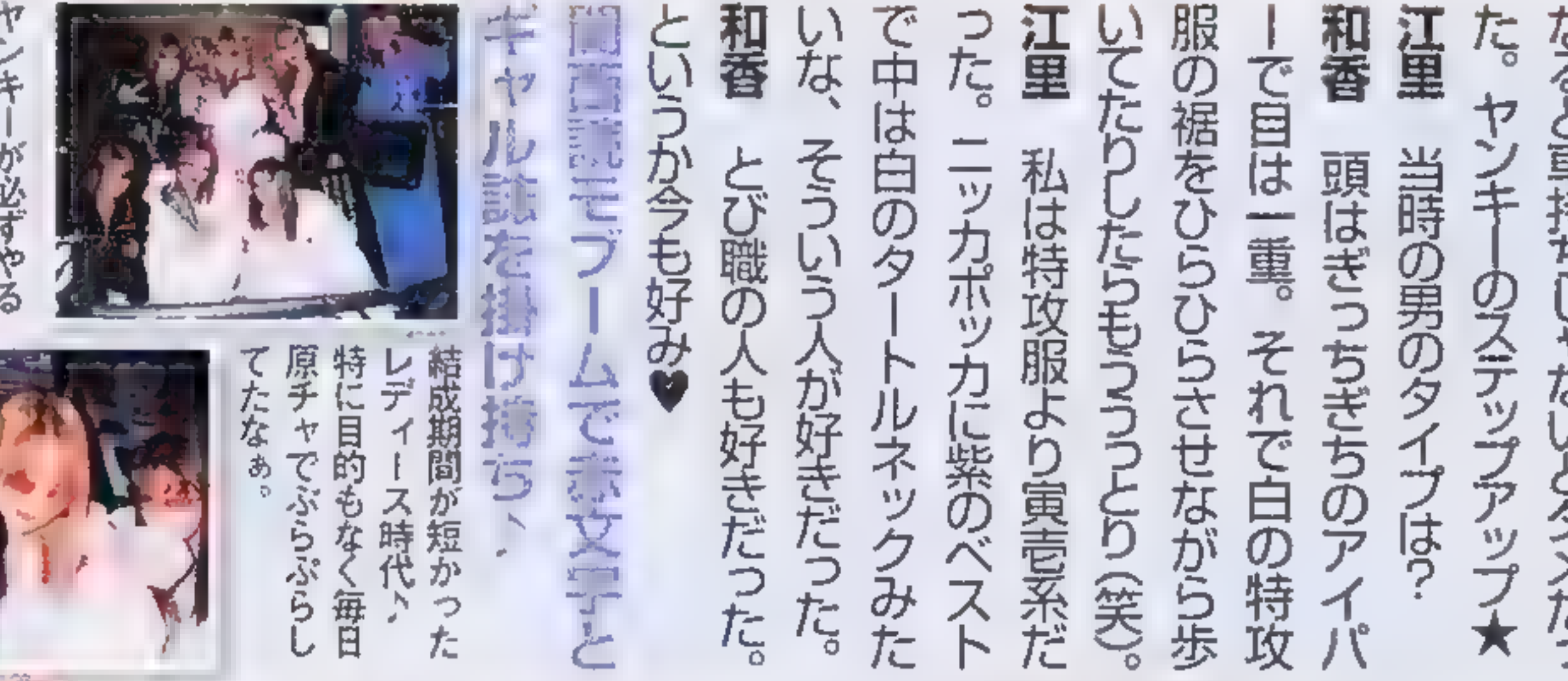
和香 中一の頃は学校のヤンキーとつき合ってた。中3くらいになると車持ちじゃないとダメだった。ヤンキーのステップアップ★

江里 当時の男のタイプは?

和香 頭はぎつちぎちのアイパーで目は一重。それで白の特攻服の裾をひらひらさせながら歩いてたりしたもつと(笑)。

江里 私は特攻服より真言系だった。ニッパボツカに紫のベストで中は白のタートルネックみたいな。そういう人が好きだった。

和香 とび職の人好きだった。というか今も好き。



結成期間が短かったレディース時代。特に目的もなく毎日原チャでぶらぶらしてたな。



洋服を買いに行く時間がなかったけど、ブランドさんから洋服をもらったりしてたよ。

りり子 ピンキーが創刊するとき友達伝いで話しかけたのが読モのキッカケ。ハタチでしたね。

米さや 私は大学1年のとき学校の近くでJ-J'sの編集部の方にスカウトされたのがキッカケ。

りり子 スナッフ撮影ですか?

米さや 使い捨てカメラで写真を撮られて連絡先を教えただけ。どれくらい続けました?

りり子 2年かな。段々負担になつてきてやめたの。それから自由になんか雑誌に出たよ★

米さや 私は最初から自由。1冊出ると別な雑誌からも声がかかるから、赤文字も出ればギャル誌も出るみたいな。当時の関西の読モは「自由にできるなら出ます」って「ぽかり」やった。

読モの上下関係は部活よりもかなりきびしかった。

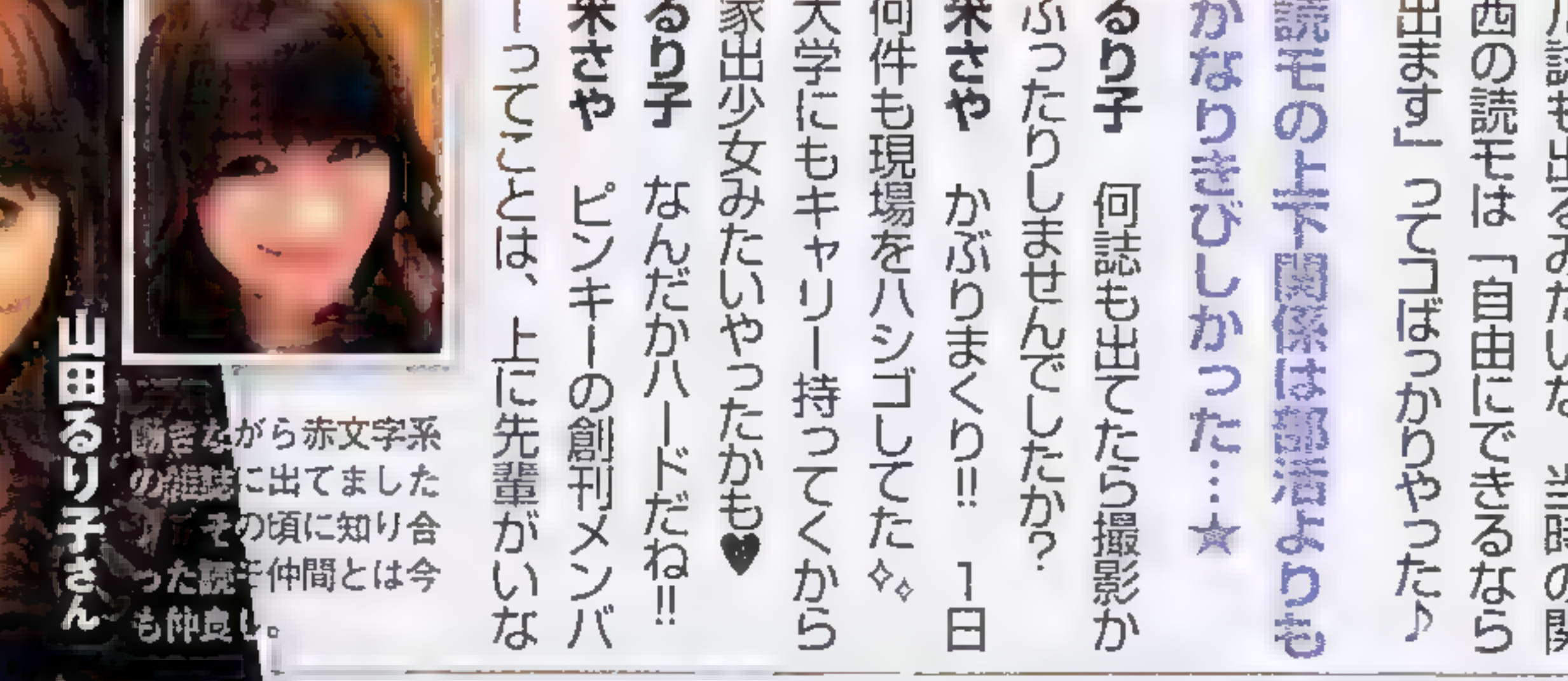
りり子 何誌も出てたら撮影がぶつたりしませんでしたか?

米さや かぶりまくり!! 1日何件も現場をハシゴしてた。

りり子 大学にもキャリア持つてくから家出少女みたいだったかも。

米さや なんだかハードだね!!

りり子 ピンキーの創刊メンバーってことは、上に先輩がいなかった。



山田りり子さん 赤文字系雑誌に出たとき、その頃には今も仲良し。

山田りり子vs米本さやか "読モブーム時代" をぶっちゃけます

いぶん気が楽そう。

りり子 そっちはそういう上下関係厳しかったの?

米さや 部活の先輩後輩みたいなピラミッドがあつて、めっちゃ怖かったよ。新人は先輩たちから「さん」付けで呼ばれるんやけど、認められると「ちゃん」付けに変わるの。わかりやすいでしょ?

フrendリーでも油断できないのが読モの友情。

りり子 東京の赤文字系のコたちは上品を気取るから、基本的に派閥はなかったかな。モデル同士のバチバチとかもなくて平和な感じだった。みんな空気を読むのが上手いから、逆に言えば腹の底はわかんないんだよね。

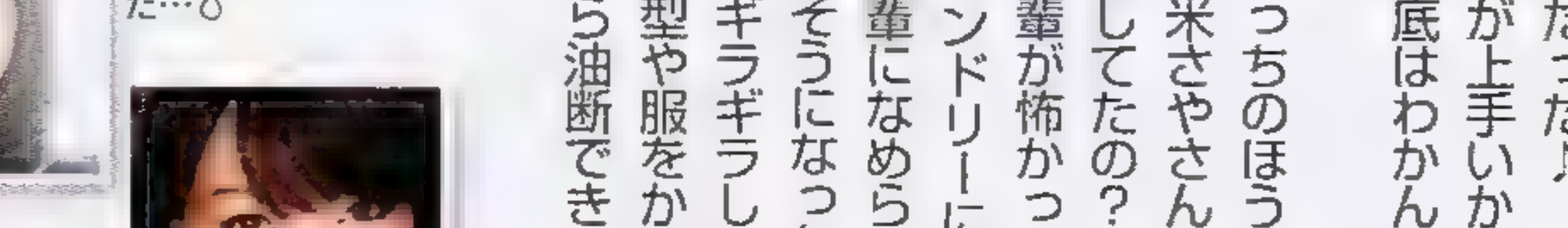
米本 そっちのほうが怖い。

りり子 米さやさんも後輩には厳しく接してたの?

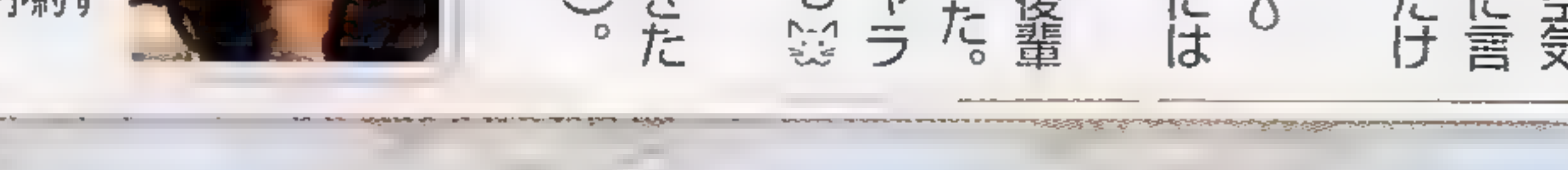
米本 先輩が怖かったから後輩にはフrendリーに接してた。でも、後輩になめられてキャラを食われそうになったことも。

りり子 ギラギラしてる!

米本 髪型や服をかぶせてきたりするから油断できない(笑)。



毎月雑誌に出てたときは体重が増えるのが恐くてダイエットのことばかり考えてた。



ファッションはかなり気を使ってました。ショップの展示会に行つては予約する日々。



米本さやかさん 撮影で色んな服を着たけど、私はかきわいいものが好き。ピンク系の服が昔から多い。

お姉さんたちがつつい手にしてるのも美容を意識したものが多かった!!

オトナの常備食

one-san shinbun march
Part.07
気づけば
そこにある
幸せ♡
07000

ダイエットや疲労回復、美容にイイものを見つけては、買い物かごにポンと追加♡ 気軽に買うものだけど、そばに置く時間が長い分、キホンは浮気しない!! 彼氏より旦那より満たしてくれるアイテムをご覧ください♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

米さやにとってコンビニは**お家**!!

甘めが好き
コーヒイは
Caffe Latte
Dole Mango
非常時の栄養
分損取に
Calorie Mate
非常用パツ
グにイン★
飲むよ
疲れた朝に
PARM
たまりな
感じが

他にチョコパイやポテチ、ヤクルトにチョコ味のコーンフレーク! お菓子代わりに買ってるものやけど、実はカロリー高いモノばかり♡

和香は
娘ひかるのお菓子♡

ひかるがくすつにこ
チュッパチャップスは長持ちするから、買い物とか長時間のお出かけに最適♡ イイ子にするにはお菓子が1番♡ (東京都・谷 和香さん)

コンビニで
買っちゃうモノ♡

店舗が違ってても、まるでコースのように店内を歩いてピックアップ♡ カロリーや成分を気にしつつ、ときにはプチ贅沢なモノをお買い上げ♡

和香は
ドラッシング♡
たんにく
玉ねぎが♡
いろいろなかでもにんにく玉ねぎが1番スキ♡
玉ねぎのシャキシャキ感が後引くうまさ★

さわは
キムチ♡
買うときは2コ買いい♡
ラーメンの具にピッタリ♡ 辛ラーメンにトッピングして、激辛ラーメンにしているよ!

私たちは
調整豆乳♡
たっぷり1Lも購入率高し♡
ホットケーキに使ってふわふわに♪ (けいこ)、夜お腹が空いたときに♡ (美和子先生)、美容と健康のために3コ買いい★ (久野泰子さん)

祐香は
太陽のマテ茶1.5L!!

食物繊維が豊富だから
ダイエットに!
毎日飲んでるけど、特に肉とかがっつり料理のときはがぶ飲み! 最初は飲みにくかったけど今は慣れたよ。 (東京都・水野祐香さん)

りえは
酸素水1.5L!!

してローカロリーなもので、酸素ドリンクは疲労回復にいいからウォーキングのときに★ グービーたっは口寂しさを紛らすため(笑)。 (広島県・青木りえさん)

きよかは
ガリガリバター1.5L!!

クリーム系のアイスを食べるよりローカロリーでしょ! シャリシャリ感がたまらない♡ (三重県・土屋きよかさん)

Angelは
飲むヨーグルト!

横着だから楽にイイもの摂りたい(笑)。貧血にも効くから、プレーン味もスキ♡
飲むヨーグルトって200mlの細いパックが多いけど、大容量だから満足できる♡ 棚にあるのを全部買うよ! (東京都・Angelさん)

祐香は
ホームパーティ用
ウィンナー巻いたり、ポットパイにしたり♡

けいこは
海外から取り寄せ♡
美肌のためにスムージーにしているよ♡

家事手伝い (27歳/大阪府)
独身・子供なし
西田けいこさん

米さやは
リポビタンD

ドラッグストアやドンキで買うよ!
疲労回復のために、カロリー高そうやけど、夜は飲まずに朝飲むようにしてるよ! (大阪府・米本さやかさん)

箱買い&まとめ買い
しちゃうモノ♡

毎日飲むものだから、一気に買ってストックしておくのが賢い方法♡ 買っておかなきゃって強迫観念に襲われることもない♡

ちのは
シャンプーが切れてたときの衝撃はもうイヤや!♡

買うときは6本セットを2コ買いい♡ ジュースを飲むくらいとイイ大きさで種類豊富なところが♡ 各種用意★

インスタントラーメンはとんこつ、醤油、塩に鍋のシメ用! と♡

酒のつまみにカニカマ!!
低カロリーやし、乾きモノ食べるより体にイイ♡ オールフリーと一緒に♡

チョコ系で攻める!
友達がいっぱい来てもい子を食べたくなったときの誘惑に耐えるのがツライけどなり♡

Enaは
水素水や2Lの水はダンボールで2ケース、2種類のウォーターサーバーは3ガロンを5~6本♡ (東京都・Enaさん)

和香は
ビールは絶対アサヒ!
コレは絶対に譲れない(笑)。のどごしが良すぎて他のビールは飲めないもん! 6缶パックが箱買いして常にストック♡

きよかは
1ケース買って1日1本のペースで消費! 脂肪吸収を抑えるから、食事のときに飲んでる♡ 炭酸でお腹にたまるし◎! (千葉県・鈴木愛美さん)

佳那恵は
冷蔵庫空いたらレッドブル♡

コンビニに行くたびに買ってるけど、家に帰る前のタイミングでは5本くらいまとめ買い★ レッドブルの棚はほぼ買い占める勢い! (東京都・杉山佳那恵さん)

愛美は
1ケース買って1日1本のペースで消費! 脂肪吸収を抑えるから、食事のときに飲んでる♡ 炭酸でお腹にたまるし◎! (千葉県・鈴木愛美さん)

やたらと流行って試しまくったあの美容グッズ、どこへ行ったんでしょうね…？
当時のエピソードとともに思い出してみました♡

あの美容グッズは今？

Part.08

青春の

1ページ♡

手に取った日は夢中だったはずなのに、いつのまにか記憶の中に埋もれてた♡ かわくなるため、コンプレックス解消のため、自信をつけるため…。明るい未来を夢見て買った、あのワクワク感を思い出しながらどうぞ♡ EDIT&TEXT_Hironeko-A

2000年頃から知名度を上げ、現在も販売されている人気のサプリ★「便秘やむくみをドカンと解消して速効でヤセられる」と口コミなどで広まった。
夜時代にドカンと行き過ぎて、「目がうつろだよ」って心配された。(福岡県・水城舞彦さん)

2007年発売。ヨガ以外のトレーニングメニューも豊富。「25歳のときにこれで6キロ減、体のゆがみも取れた」(東京都・奥山絵里奈さん)

80年代からある矯正下着の老舗。「24歳で購入。履くだけでくびれができるし、肉を上に集めるからバストも2カップUP」(愛知県・伊吹奈々さん)

2006年に登場。青い色で食欲の減退を促すという色彩心理学を利用した異色のダイエット商品。
単純に18歳の頃流行った。色の気持ち悪さで食べる気が失せる。(東京都・神咲愛理奈さん)

2004年頃、食事のとき飲むとヤセるとウワサに。7〜8年前にやってみた★ だけど、マズくて全然続かなかった…(東京都・Enaさん)

高校生のときにマズいのを無理して大量摂取。ものすごく苦かった…(滋賀県・けいこ)

「10分間で600回の腹筋運動と同じ」という画期的なプレスとともに2000年頃に登場。つけるだけでバキバキの腹筋がつくと言われてた★

23歳くらいのときに。筋肉つくかと思ったけど変わらなかった。(大阪府・河崎ちのさん)

効いてた気はするんだけど、面倒くさくてやらなくなった。(東京都・WAKAKOさん)

90年代に登場し、現在も売れているタイエースサプリ★ 油を吸着して排出するの。過ぎては太らな。飲み会の必需品だった。

食事のたびに飲んでた。じゃあ食べなきゃいいのに…っていまは思う。(東京都・MERIさん)

27歳のとき購入。腹筋はチクチクするけど筋肉ついたかは微妙。(東京都・SATOKOさん)

25歳のとき手袋タイプを購入。筋肉痛にはなるけど痛かった。(東京都・水野祐香さん)

10年前から流行。強力な反面、キケンな副作用のウワサもあった。

20代のとき中国の怪しいサプリを飲んだら気持ちが悪くなった。(東京都・Angelさん)

4年前、タイのMDが店で流行。みんな生気が抜けた状態に…(福岡県・水城舞彦さん)

2005年頃に一世を風靡したフィットネスマシン。乗馬感覚で乗るだけでウエストが細くなる話題に、サウナやスーパー銭湯にも置いてあった。

約7年前に購入。置く場所がなく効果が現れる前に売った。(愛知県・伊吹奈々さん)

18歳のときにやったらマッチョ体型に。男子向きかも…(東京都・神咲愛理奈さん)

2003年前後に日本に上陸したアメリカ生まれの激ヤセサプリ★ 食欲抑制&脂肪燃焼のW効果ですぐヤセると評判に。現在も改良版が発売中。

2005年に登場したエクササイズDVD。軍隊の基礎訓練がベースだから、内容は超ハード。でもヤセ効果はバッチリ。みんな腹筋割れてた★

23歳のとき。始めは楽しかったけどキツくて3日でリタイア。(広島県・青木りえさん)

18歳のときにやったらマッチョ体型に。男子向きかも…(東京都・神咲愛理奈さん)

2003年前後に日本に上陸したアメリカ生まれの激ヤセサプリ★ 食欲抑制&脂肪燃焼のW効果ですぐヤセると評判に。現在も改良版が発売中。

2005年に登場したエクササイズDVD。軍隊の基礎訓練がベースだから、内容は超ハード。でもヤセ効果はバッチリ。みんな腹筋割れてた★

23歳のとき。始めは楽しかったけどキツくて3日でリタイア。(広島県・青木りえさん)

18歳のときにやったらマッチョ体型に。男子向きかも…(東京都・神咲愛理奈さん)

18〜19歳のときに飲んでた。めっちゃヤセ過ぎてやつれた。(大阪府・家村マリエさん)

1998年発売。「ファンデーションは使いません」のCMで有名な。

ハタチのとき使った。朝晩塗ってたら肌が白くなった♡(和歌山県・あけみ)

2000年前後に日本へやってきたイタリア生まれのお尻専用ジェル。

角質が取れてツルツル。お尻もキュッと引き締まった。(美咲)

美容や健康にいい抗酸化作用があると90年代初頭から注目をされる。

赤ワインから摂ろうとしたら美白以前に歯がくすんだ。(MERI)

美容液を使った。肌がモチモチ&プルプルになった。(奈々)

国から食品扱い認可が下りた2001年〜製品が増加。老化防止に。

90〜2000年代前半の自まつ時代にマスカラを補強。長さが出る繊維入りが人気だった。

マスカラ韓国時代の必需品だった。ヘレナ美容液も愛用してたよ♡(祐香)

90年代後半、ギャルの間で洗っても落ちないアイライナーとして大流行！「皮脂や水に強いけど、いま思えば皮膚には悪影響」(三重県・土屋きよかさん)

2005年頃登場。毎分4000回転の振動で頭皮の血行を促進し、髪をサラサラにセット。「ゆっくり髪に通すだけでツヤサラに★」(愛知県・伊吹奈々さん)

正体はいかこの菌。お湯でふやかして肌をこすると角質が取れて美肌に。

使うと透明感が出る♡ いまどこで売ってるんやろ？(米さや)

90年代後半に登場。鼻に貼ってはがすと、毛穴の汚れがゴツゴツ取れた！

汚れはものすごく取れるけど、はがす時の刺激が強くて逆に肌荒れした。(MERI)

22歳まで使ってたけど、逆に脂が出やすくなって毛穴が広がった。(マリエ)

小学生〜ハタチまで使用。効果はスゴイけど肌が心配でやめた。(けいこ)

夏に汗対策に、でもお通じまでバラの匂いというのはいや(笑)(きよか)

胃からバラの香りがしたので効果はある。でも気持ち悪くなってやめた。(智子)

効果あったかも。だけど花粉症になり、くしゃみが止まらず使用を断念。(りえ)

口からバラの香りがするのいい感じ。デートのときに活用してた♡(恵子)

2000年代前半、巨乳クラドルたちが好物と賞賛された影響で流行。毎日食べれば爆乳になると信じてた。

23歳のときに唐揚げでバストUPに挑戦。胸よりもお腹が巨大化！(MERI)

90年代から存在。デリケートな部分だけに、通販でこっそり買う人が多かった。『焼いてたから美白♡』(東京都・水野祐香さん)

2008年前後からバストUPのために飲む人が増加。『24歳のときに飲んだら胸が張って大きくなった♡』(愛知県・伊吹奈々さん)

クッキーやキャンディ、ゼリーなどいろいろ★ ダイエット中、おやつ代わりに食べてる人も多かった♡

クッキーとキャンディをお試し。膨らんだのは期待だけだった♡(さえ)

張りがほしくて5年前に某クッキーを食べた結果は太っただけかも…(Ena)

2000年代前半、巨乳クラドルたちが好物と賞賛された影響で流行。毎日食べれば爆乳になると信じてた。

23歳のときに唐揚げでバストUPに挑戦。胸よりもお腹が巨大化！(MERI)

18歳のとき食べまくってたら効果が出る前に飽きて、鶏肉嫌いになった。(りえ)

25歳のときに吸盤タイプを使ったら、肌に合わず見事にかぶれた…(和恵)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

90年代〜現在も色々有名な女性ホルモンの分泌を促すフェリア系。『太った。胸は変化ナシ』(東京都・山上紗和さん)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

90年代〜現在も色々有名な女性ホルモンの分泌を促すフェリア系。『太った。胸は変化ナシ』(東京都・山上紗和さん)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

90年代〜現在も色々有名な女性ホルモンの分泌を促すフェリア系。『太った。胸は変化ナシ』(東京都・山上紗和さん)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙。(けいこ)

10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞彦)

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり。謎なグッズがいっぱい。姉世代では10〜20代前半に手に取った人が多かった♡

ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの結核がその結果です♡(祐香)

アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

産むのも人生 産まないのも人生

出産後クラブ

第12回 旦那さまのツボがわかる取扱説明書♡

妊娠&出産を機に子育てモード、スイッチON♪ 母オーラが開花する妻に旦那さまが変わってしまう現実をよく聞く話♡ 確かに赤ちゃんを授かったら、夫よりも優先する存在に♪ でもそこは腕の見せ所♡ 母でありながら夫を魅了し続ける、姉ママの秘テクを大公開★

未婚でも必見!!
彼氏にも
当てはまる

Part.09

正しく読んで
正しく扱う!

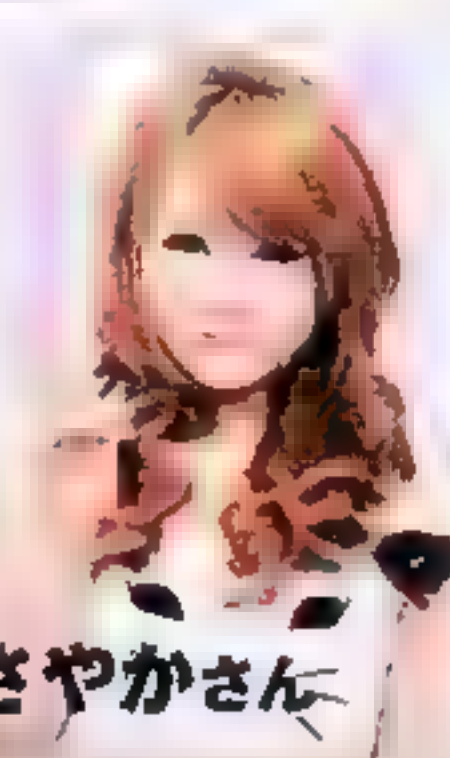
けいこ部長

PHOTO_Hiroyuki Sato

HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me),
Cocoro Yusa (PEACE MONKEY)



SATOKOさん



米本さやかさん



奥山絵里奈さん



渡辺かなえさん



山田るり子さん

「ちゃんと育児を手伝ってくれるの?」「妊娠中ってあまりHできないから、旦那さまは浮気に走っちゃう?」「子供が産まれたら奥さんがかまってくれなくなつて、飲みにはばっか行くとか聞いた!」「仕事を理由に帰ってこなくなつたり!」
出産未経験者の姉たちにとって妊娠&出産は、想像しづらい未知の世界♡ 頭の中でシミュレーションしてみても疑問だらけ♡ そこで今、リアルに子育ての現場で奮闘している姉ママの話を詳しく聞いてきました♡
旦那さまも子供と一緒に、かまってあげればうまくいくみたいなんです♡ 出産後も夫婦円満なテクを参考にしてくださいね♪

出産後にはよく聞かれる!!
旦那さまのツボ

これさえマスターすれば大丈夫♡ 姉世代の旦那さま取扱説明書

妊娠中と産後における旦那さまの対応法

やさしい言葉のメールを送ったり、旦那さまが好きな物を買って事態を悪化させない!

一緒にいるなら笑ってた方が楽しいし、同じ空間にいるのにビリビリとか苦しい♡ だから言葉のフォローや贈り物で、うまくいかないけど大事に思ってるってサインを送ります♡

最初はこわがっていたけど今ではすっかり日課★
毎日すごく楽しんでるし、私も楽し♪♡

ミルクとお風呂は当番制♪ 夜は私、朝は彼という風にサイクルを決めると、息子も両方と会話するようになってママだけに頼らないようになる♡ 時間はかかるけど慣れれば楽★

時短でセットしたヘアをベタ褒め!! 彼の担当美容師さんに準備を早くするようにけしかけてもらって解決♡

外出前の姿も独占したがるくらいおしゃれ好き♡ 私が何度言っても聞かないので、知り合いの美容師さんに相談★ さりげなく言ってもらったら時短に気をつけるようになったよ!

その後流産してしまったとき、すごくいたわってくれて結婚前みたいにラブラブに戻れた♡

環磨が産まれてから、Hどころじゃないほど毎日疲れていて♡ でも2人目を流産したとき、彼のやさしさに救われて関係も新婚当時に戻った♡ 困難と一緒に乗り越えたと変わる★

「子供が『パパー』ってさみしがって寝なかったよー」と伝え、飲み回数を減らしてもらおう!

たまにならいいけど、連続で行かれたりすると不安になるし、子育てをひとりでしてるみたいな気持ちに...♡ 息子も寂しがるので「パパにも言っておいて」ってあえてアピール♡

結婚当時みたいに玄関でお迎え&見送りを復活♡
「いってらっしゃい」「ただいま」のチューで円満に♪

これをするようになったら、旦那さまの帰りが早くなったり、子供と遊ぶ時間が増えたり効果テキメン(笑)♡ もうわかりやすくて、かわいくなって思ってたんだ新鮮な感じ♡

中お腹が大きくなってくると、お腹に触るのをこわがった♡

どんどん触らせて、パパの自覚と子供への愛情を持たせる♪

妊婦のお腹に触るのって最初は抵抗あるみたい♡ でも怖がっちゃうとお腹のコもかわいそうだし、「パパなんだしちゃんと触って話しかけて」ってプレッシャーかけました♡

離婚orバーキンor旅行!?!の3択を旦那さまに本気で迫って解決♡

彼はもともと夜の仕事をしていたので、飲んで朝帰りすることに何の罪悪感も感じない人♡ でもそれが毎日続いたので私もキレた! 結局、旅行に連れてってもらって仲直り(笑)♡

妊娠中も体重が増えないように気をつけ、あえて名前でも呼ぶようにしたら言葉も態度も甘くなった♡

初めての妊娠中は「女性は妊婦中が一番キレイなんだよ」とやさしかったのに、慣れると扱いも雑(笑)。でも妊娠中もメイクや言葉に気をつけて、女子扱いしてもらえるように♡

体調が悪いことをきちんと説明したら、気遣ってくれるように♪ 少しずつ家事に馴らして協力的に♡

うちももともと旦那さんが協力的♡ でももっと助けてもらいたくて、妊娠中から産まれたら家事をフォローしてくれるよう、少しずつ買い物とか片付けをお願いして徐々に増やしたよ♡

少し家事をしてくれたら褒める! 感謝しまくって有り難い気持ちを熱烈に伝えて、家事をする喜びを感じてもらおう!

前は私も働いていたから旦那さまが家事をしてくれたけど、今は主婦なので基本は私の仕事! だからやってくれたときはめっちゃ褒めて、助かったって感謝の気持ちを伝えます♡

お互い気持ちよく離婚できるように財産や親権の分け前を決めた。米同方式で弁護士を入れて、お互いに署名。

私よりも旦那さんが「お金も子供も持っていける!」と危機感を感じていたらしくて(笑) 仲のいいうちに話しておけば危機が来ても感情的にならずに済むいいきっかけかも♡

「環磨ってハハに似てるよね、ホントかわいい〜しカッコいい♡」(ひかり)

「飲みに行く回数を減らしてね! 週末一緒におでかけしよう♡」(和香)

「それ似合ってるよ♡ パパ、カッコいいね♪」(きよか)

「環がハハ、ハハって言ってたよ! 今日は一緒に遊ぼう」(けいこ)

旦那さまに言うべき魔法の言葉♡

結論!!

毎日何かと忙しいお姉さん、風邪なんかひいてる場合じゃありません!!

風邪の救急箱

Part.10
引いてからじゃ
遅いから♡
おねーさん shinbun march
spring has

発汗、ビタミンC、抗生物質。今までの風邪対策が間違いだらけだったという衝撃ニュースが発表されました★
年が明けて一段落した春先、気が抜けて風邪を引かないよう、みんなの対策法を集めた救急箱をお届けします♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

風邪菌を寄せつけない♡

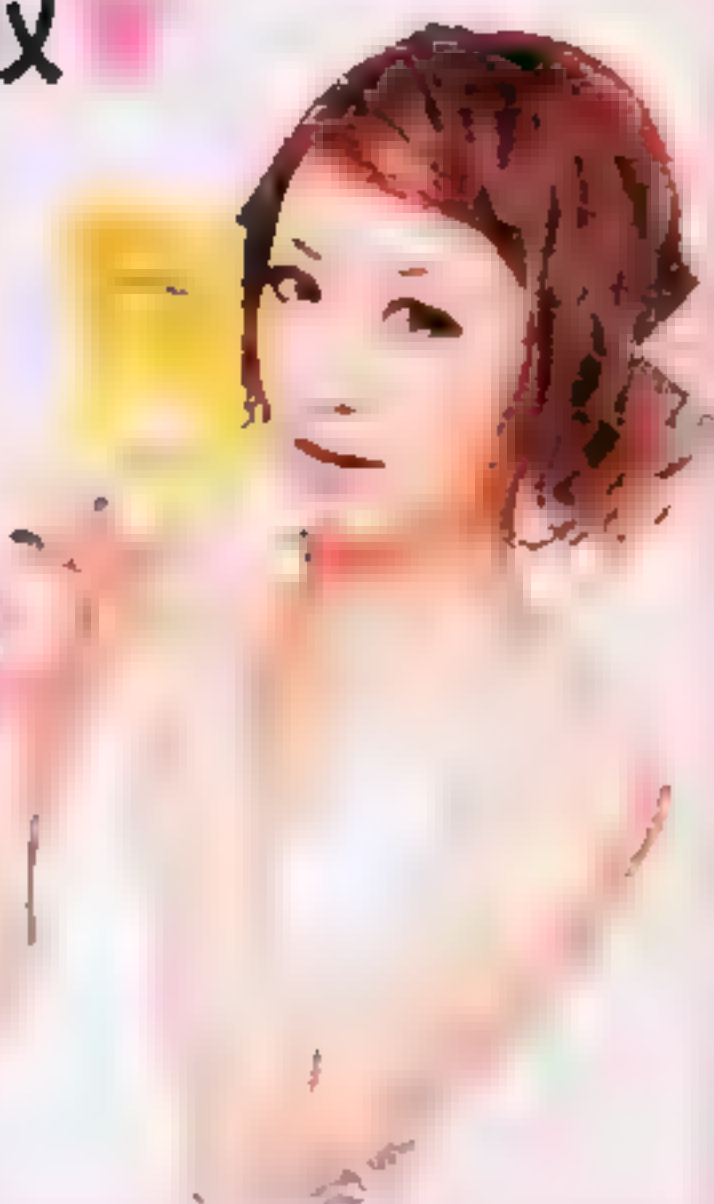


電車とかデパートとか不特定多数の人がいる場所は、どこから菌をもらいか分らんけえ★ 寒いからっていうのもあるけど、予防は大事じゃぜ (広島県・青木りえさん)



子供が風邪を引かないよう、自分もアルコール消毒★ 家ではプラズマクラスターをつけて空気をキレイに保てるよ (東京都・谷 和香さん)

ビタミン系サプリを毎日摂取



料理にも溶けちゃうビタミンはサプリで摂取♪ 飲み始めてからは、体が軽くて体調が整ってる♡ シナールは薬局で購入☆ (東京都・山上紗和さん)

お姉さんたちが
実際にやっている

風邪予防法

ビタミン摂取は風邪を治すことより予防に効果があるみたい♡ 空気を乾燥させない、体を冷やさない、がみんなのキーワード♪

加湿器を2台設置



リビングには加湿付き空気清浄機3台置いて、毎日フル稼働! 寝室のは加湿マックスののどはなモードにして、空気の乾燥を防いでよ★ (三重県・土屋よかさん)



もこもこソックスを持参する♡



タイツや普通の靴下を履いていても、持参したもこもこソックスを重ねばき♡ 外出時はヒートテックに履き替えて徹底防備! (東京都・MERIさん)

みかんを1日5コ食べる♡



旦那さまのお母さまに、1日5コ食べたら風邪引かない!と言われて♡ 1日5コを目標にして、食べるようにしてます! (滋賀県・けいこ)

はちみつ入りホットドリンクを飲む♡

寝起きに必ず1杯!

母親に言われて免疫力がない子供に風邪を移さないために、スプーン1杯のはちみつを入れたお茶を毎朝飲んでる★ (東京都・久野泰子さん)



手洗い・うがいは毎日行う

手洗い・うがいは1日4回以上はやってるよ (東京都・山上紗和さん)、人に移さないためにもマスクはもはやエチケット★ (東京都・早川沙世)

殺菌作用のあるアロマオイルを入浴剤にする♡

風邪に効くティートゥリーを湯船に3滴垂らすよ★ ローズウッドとかと組み合わせると香りも楽しめる♡ (大阪府・米本さやかさん)



リラクゼーションサロンゆめみしのオイル★ 20種類以上もある!

しょうが料理を食べる♡



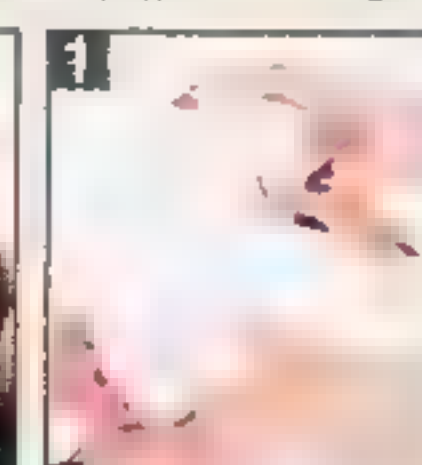
つ、しょうがカレー♡ 具材にしょうが、ルーにはすり下ろしたしょうがを♡ ジンジャーなので毎日しょうがを食べ体を冷やしません♡ (東京都・木村美和子先生)

R-1ヨーグルトを食べ続ける♡



ちょっと調子が悪いときに食べたら、気がつく体調が戻ってる♡ 少しでも体調の変化を感じたら食べて、風邪やインフルエンザをはねのける★ (東京都・水野祐香さん)

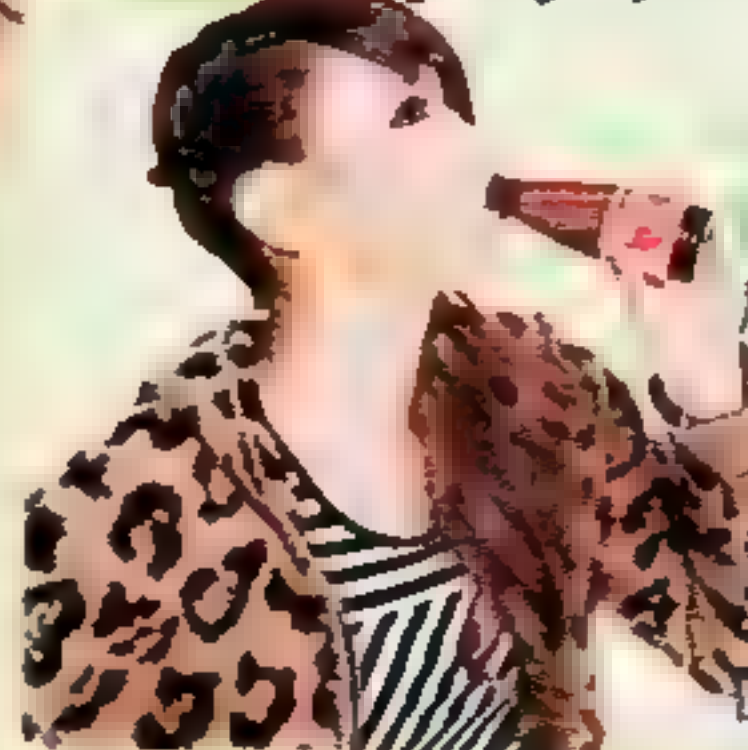
潤いマスクを手作りする!!



作り方

歌手の人が喉を守るためにやってるのをTVで観たよ★ 風邪にも効くらしく、実際効果アリ♡ (東京都・杉山佳那恵さん)

飲み物はビタミンドリンクのみ!!



風邪を引いたらビタミンウォーターやオロCをが飲みしてたけど、これからは風邪予防として飲むことにする♡ (東京都・LALAさん)

葛根湯をぐい飲み!!



寒気とか節々の痛みとかを感じたら、スグに葛根湯を飲むよ! 引き始めに効果バツグン♡ ドリンクタイプが手軽で飲みやすくお気に入り♡ (東京都・奥山絵里奈さん)

お姉さんたちが
実際にやっている

風邪対策法

引き始めに汗をかくのが効果的、というのは昔の話♡ 発汗で体力を消耗し、脱水状態になるので、この考えはもう忘れよう!

楽しいことをひたすら考える!!



このまま風邪ひどくしたら大好きなディズニーに行けなくなるとか考える★ あとは栄養ドリンクを飲んで気合いで過ごす! (千葉県・鈴木愛美さん)

大勢でのご飯は、お箸をもう一膳用意する!!



みんなで料理をシェアするときは、取り分ける用のお箸を用意する♡ マスクも大切だけど、ささいなことにも気を付けな (大阪府・河崎ちのさん)

点鼻スプレーをシュッ!!



鼻にいるウイルスを退治してくれる気がするし、何より鼻がつまって眠れない夜から解放されるのが1番イイ! (東京都・谷 和香さん)

タオルをスッチー巻きして寝る!!



長めのフェイスタオルを用意して、スッチーみたいにリボン結び♡ 首を温めると咳やくしゃみとかの初期症状が、翌朝には治ってるよ! (東京都・山上紗和さん)

小悪魔angelinaのルーツ「OLヴィジュアル系」

を描いた人!!

お風呂上がりの美容法

48歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

まだまだお風呂が恋しい季節♥ お風呂上がり乾燥対策にも手が抜けません!! というのも、ただでさえ乾燥が気になるお風呂上がりなのに、3月いっぱいまでは空気も乾燥してるんだって!! そこで今回はお風呂上がりタイムを利用して、若さと美を維持する方法を教えてくださいました♥



かなつ久美先生♥

近刊「15歳! 美魔女エンヌへの道のり」自力ケア&他力ケアで10年前よりもっと輝く美魔女になる! が好評発売中のかなつ先生♥ 最近は保護犬の一時預かりボランティアとしても精力的に活躍中!! かわいいワンコも見られて美容ネタも満載の賢訳ブログはこちら♪
http://ameblo.jp/kana-kumi/

こんにちは♥
美容漫画家の
かなつ久美です

まだまだ
寒いですがな〜

私なんて
トシのせいかな

超乾燥肌
でして

お風呂
上がりの
ケアが命!!
なのです!!

私の場合お風呂を出ると数秒で
乾燥が始まっちゃうので

まだ湯気の残る中で
軽くタオルで水気を
拭いてからローションを
頭からかぶっちゃいます!

さっぱりタイプのローションなら
頭からかぶってもベトベトしないので
頭皮も保湿できます♥ 手や足
全身に行き渡らせます! ここでは
クリームやオイルは塗らずローションで保湿♥

これならドアを開けた瞬間の
乾燥を防げて全身しっとり♥

ザバザバ
使うので安い
ローションで
OK♥

先に
クリームを塗っちゃうと
ローションが肌に入らな
くなってしまっちゃうので注意!!
美容液でもOK♥

もちろんこのあとに
いつものお手入れを
しますよ♥

ローションしか
塗ってないので
全身にクリームで
「フタ」をしないとね♥

すっばりだかて
全身ケア

水分が逃げちゃう

顔のお手入れはデコルテまで

「顔はデコルテまで」と考えます

ローション

美容液

クリーム

馬油

(又はワセリン)

すべて「手パック」で
浸透させます

手の体温で
パック

乾燥肌の私なのでこんなに塗るけど
肌質に合わせて使い分けてね

バストにもローションをつけたら
バスト用クリームを塗ります

私はゼータクですが
顔用のプエリアミリフィカ
配合のクリームを塗って
マッサージしてます

タリス
プエリアミリフィカエマルジョン

ほぐす
バストに
集める

腕や足、ボディにはいい香りの
ボディクリームを塗って女子力UP

TOCCA
ステラの
香り

下から上に
マッサージしながらぬりぬり

ももの裏とお尻もしっかり
上へ上へとなるようにマッサージ

触れない部分から
太くなるので
毎日ケアしよう

「コ」
こねがち

それでも乾燥する日は目の下に
お気に入りのクリームをべっぴんと
たくさん塗って

「めぐりズム
蒸気でホット
アイマスク」
をして

寝るので
あります

ホヤホヤ

これぞ私の秋冬春の乾燥ケアぞんす

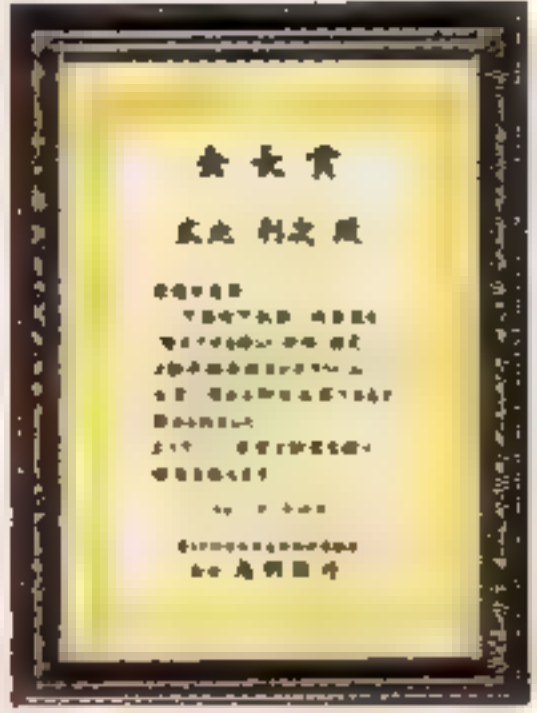
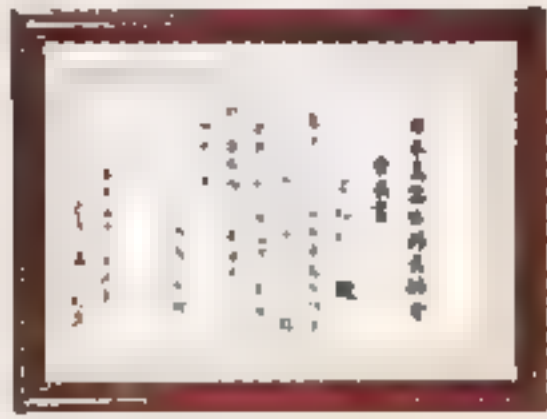
2000年の開院以来、特に骨格形成術において、国内症例数 3,000 件以上を誇り、
海外での学会論文においても高い評価を頂いています。
高度な技術と心からのおもてなし。それが「リッツ美容外科」です。

※00 年2月～12 年9月調べ

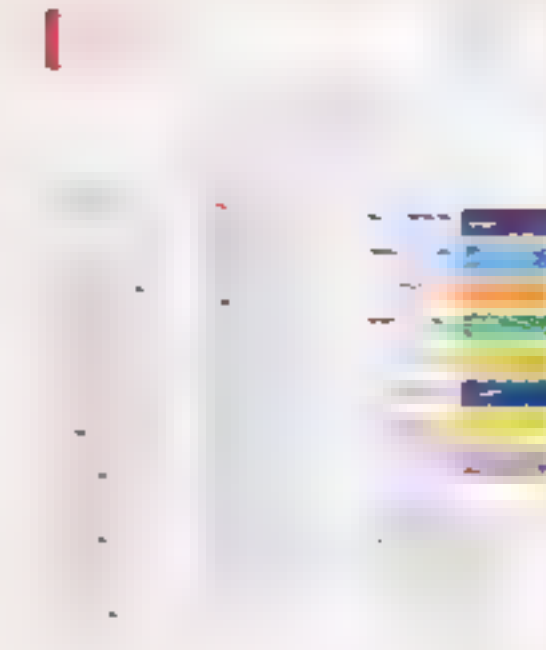
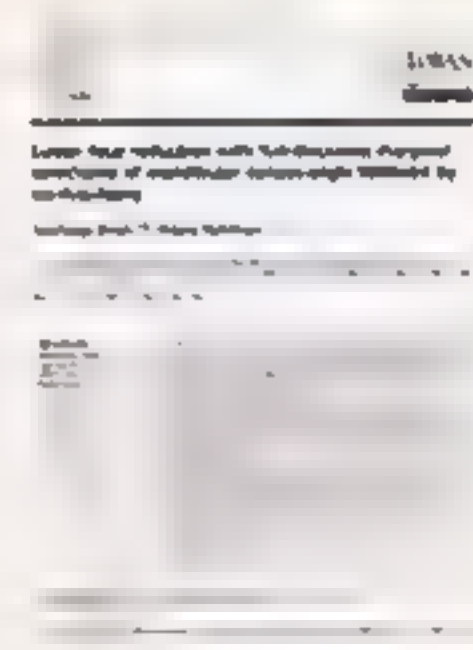
学会活動

学会では“新しい術式”や“稀な治療体験”あるいは“多くの手術経験”など一定のレベル以上の発表が要求されます。また、学会は他の医師との討論や意見などを交わすアカデミー賞でもあります。

- 学会での主な受賞歴
- 1. 第 32 回日本美容外科学会総会
新手術手法コンテスト会長賞
 - 2. 第 74 回日本美容外科学会学術総会
日本美容外科医師会会長賞 など



- 海外医学ジャーナルへの掲載および
医学書執筆実績
- 1. 掲載：JPRAS(英国医学ジャーナル) 2010.7.24
下顎角形成術の手術方法
 - 2. 掲載：PRS(米国医学ジャーナル) 2010.6.26
下眼瞼下制術の手術方法
 - 3. 掲載：美容外科手術手技 鼻形成術
／克誠堂出版 2012.10.10



美女の条件 美しい輪郭

エラ ※『JPRAS』に掲載

卵型の小さな輪郭にするために、リッツ美容外科では角部だけでなく、下顎体部からアゴに近い部分まで広範囲に骨切りします。正面顔は外板切除術で小さく、横顔は内視鏡下曲線の下顎角骨切り術で滑らかな曲線を形成し、卵型の小さい輪郭を目指します。口の中から内視鏡を用いて行ないますので、外側に傷が残りません。

頬骨

頬骨が横に突出して顔が大きく見える場合には、約 2 センチ横幅の小さい骨格を目指し、最大横径部である頬骨弓を 2 ～ 3 ヶ所骨切りして内方転位させるアーチ・インフラクチャー法を行ないます。一方斜め横顔は口腔内から頬骨体部(ボディ) の削骨を行なうことで、”頬骨”自体の存在を感じさせないほどの仕上がりを実現します。

アゴ

アゴに対する希望で特に多い長いアゴ、大きいアゴには 2 段水平骨切り術が適応されます。オトガイ神経の位置などの個人差にもよりますが、最大約 10 ～ 12 ミリ短く、また、下顎骨の厚みによる個人差はありますが、最大約 8 ～ 10 ミリの後退を目的とする手術です。骨切り後の段差を滑らかな曲面に仕上げるには高度な技術を要します。

額

扁平な額をまろやかで立体感のある額にします。当院では独自の方法により段差のない理想的な額を目指します。また、ごくわずかの突出をご希望の方には手術も短時間で終わり、腫れも少ないハイドロキシアパタイトもお勧めしております。

咬合

通常、歯列矯正では 2 年ほどの治療期間を必要とします。しかも、歯列矯正だけでは外見上は限界があり、下顎の歯槽骨がほとんど交代しないために、受け口の状態はさほど変化しません。分節骨切り術は、骨格の改善を目指します。翌朝より食事が可能で、出っ歯や受け口を 1 日で治すことができます。

三次元的美を追求した鼻を形成

隆鼻術 [オリジナルプロテーゼ]

当院では、オーダメイドプラントで高さの調節ができます。インプラントは、非常に柔らかく弾力性に富み、触ってもほとんど存在がわからない位です。また、鼻根部は鼻骨骨膜下に挿入するため、安定して動きません。ご希望の方には、シュミレーションで術後のイメージを掴んで頂けます。

鼻尖縮小術

団子鼻は、鼻先の大きさを決めている脂肪組織を切除し、鼻翼軟骨を小さくし、左右に離れている両尾翼軟骨を中央に寄せるこの 3 つの操作で小さくシャープな鼻尖を形成します。同時に鼻尖を高くしたい、下に向けたい、上に向けたいなどの希望に対しては自家組織移植も行います。

鼻翼縮小術

日本人に多い鼻翼幅を小さくしたいという希望に対して、最小限の切開で鼻翼幅を狭くする方法を行います。鼻翼幅を自然な形態に仕上げるように目指します。

鼻中隔延長術

日本人に多い「鼻の穴が前から見える」「鼻先が低く上向き」等の悩みを解消する方法が、鼻中隔を延長して鼻の形を整える鼻中隔延長術です。シャープな鼻尖にしたい場合や、重度の短鼻に対して、ご自身の組織である耳軟骨を鼻中隔に移植して延長し、短かった鼻を下げる施術です。

隆鼻注入法

ヒアルロン酸注入で最大 3 ～ 5 ミリ高くする方法です。腫れや傷がなく当日から、お化粧・洗顔が可能ですので、日常生活に支障はありません。当院ではベテラン医師が注入層、注入量を見極めて注入します。

印象深い目もとをドラマティックに演出

二重

一般的に行われている埋没法(クイック法) は、数年で一重に戻る事が多く、生涯に何回も手術を受ける必要があります。この欠点を解消するために、糸の結び方を工夫して強固に固定する方法です。切開しないで好きな二重ラインにしたい方や、平行型の二重を希望する方には、6 点固定法をご提案します。

眼瞼下垂

小さくて眠そうに見える目もととは、目を開ける筋肉自体の手術で、手術直後からパッチリ大きな瞳を目指します。経結膜法はまぶたの裏側からアプローチする為、皮膚には傷つきません。また手術中に大きさを yourself で確認できる為、思い通りの大きさになります。腫れが少なく、あまり休みが取れない方にも向いています。

目頭切開

「目の横幅を大きくしたい」「平行型二重にしたい」「目と目が離れているのでバランス良くしたい」このような希望に対して行うのが目頭切開術です。一般的に行われている W 型切開等は皮膚を切り取る為、傷が大きくなる傾向があります。当院の目頭切開術は蒙古ひだの皮膚を切り取るのではなく立体的にずらして入れ替えますので、切開線が最短で張力がかからず、早期より傷跡が目立たず、自然な仕上がりとなります。

たれ目形成術 ※『PRS』に掲載

東洋人に多いつり目できつい印象の目を、垂れ目の優しい印象にし、大きな瞳を目指す手術です。下まぶたの真ん中から外側 1 / 2 を下方に引き下げて垂れ目にし、外側の白目を大きく見せるようにします。基本的に瞼の裏側から行うため皮膚側に傷は残りませんが、下げる程度によっては、下まつ毛の下で皮切除を行うこともあります。

涙堂・涙袋形成(ヒアルロン酸)

涙堂は、下まつ毛の際にある眼輪筋によって形づくられる、ふっくらとした盛り上がりです。笑った時などにその高まりが強調されます。下まぶたが平坦であるよりは、涙堂があると目の表情が豊かになります。魅力的で、笑った時に立体感が出ます。

その他施術内容

豊胸術 (プリンセスバッグ、幹細胞脂肪注入法、ピュアグラフト豊胸術) / 脂肪吸引 / フェイスリフト (アンチエイジング)

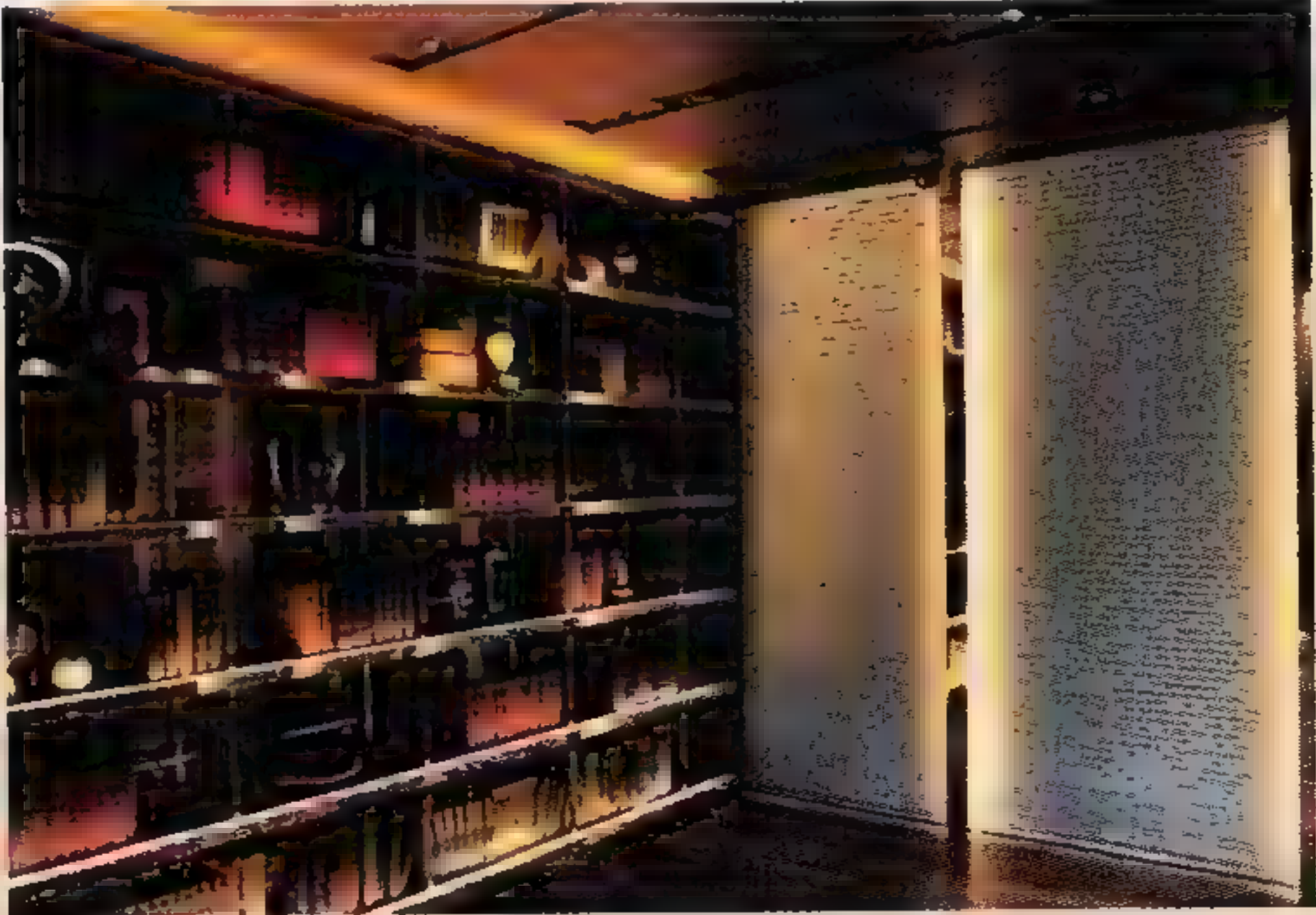
※上記以外にも多数施術をおこなっています。お気軽にお問い合わせください。

日本初の輪郭形成専門クリニックも同時オープン！
セレスティアルクリニック TOKYO

CELESTIAL CLINIC TOKYO ☎0120-578-226

携帯電話 / PHS からでも通話無料 お問い合わせ受け付け時間 9:30 ~ 20:00

・診療時間 10:00 ~ 19:00 ・年中無休 ・完全予約制 ・無料カウンセリング ・各種クレジットカード / ローンご利用可 ・詳しい施術料金等は、お気軽にお問い合わせください。

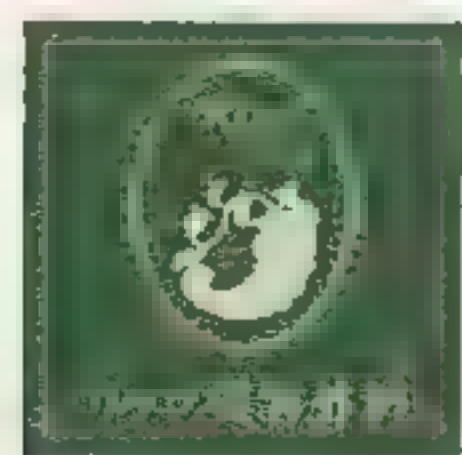


恵比寿に誕生。

The beauty makes
people go to tomorrow.

～美はひとを明日へ向かわせる～

ここから新しい自分が始まる



リッツ美容外科

東京・名古屋・大阪・高松

<http://www.ritz-cs.com> info@ritz-cs.com

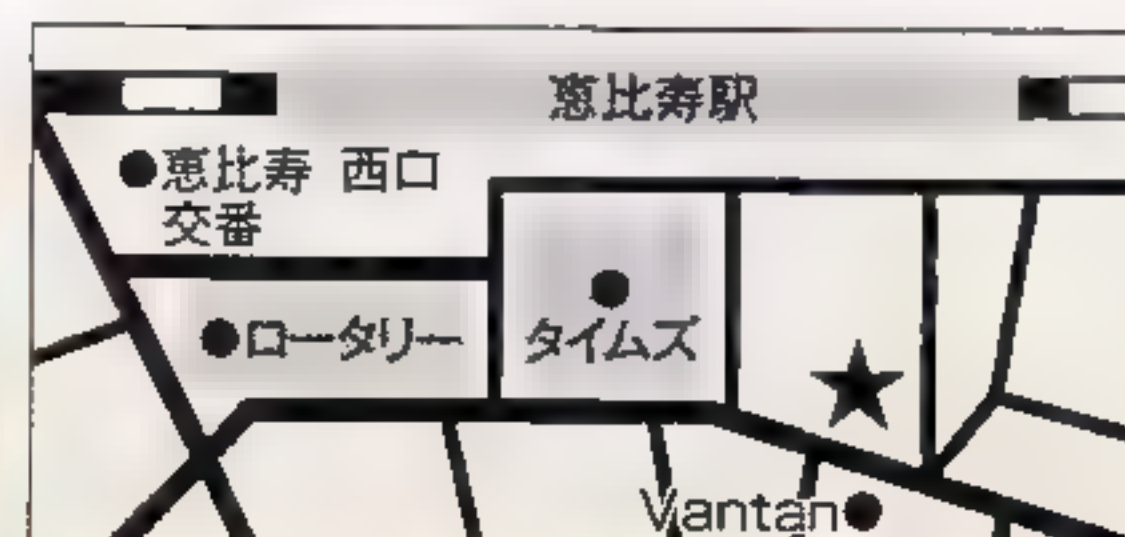


☎0120-628-662

リッツ美容外科

携帯電話／PHS からでも通話無料 お問い合わせ受け付け時間 9:30～20:00

・診療時間 10:00～19:00 ・年中無休 ・完全予約制 ・無料カウンセリング ・各種クレジットカード／ローンご利用可 ・詳しい施術料金等は、お気軽にお問い合わせください。



東京院が場所を恵比寿に移し、
グレードアップしてオープン!

セレスティアルクリニック TOKYO も
同時オープン!

東京都渋谷区
恵比寿南1-7-8
恵比寿サウスワン 2F

モバイルサイトも
手術情報満載です!



施術ランキング

※特許:第3628597号

【両目】¥94,500

自分史上
最強の目ヂカラ!

埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広い二重ラインもおまかせ!

【两目】¥262,500

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目ヂカラもUPします。

【両目】¥262,500

女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。

【西目】¥105,000

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。

【西目】¥735,000

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。

575010

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したよう
に口角をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。

PROFILE

名古屋院 院長

高須 幹弥

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。

“高須”という本名をクリニック名にしたのは、**責任感の証**です。

院長

高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長 高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

その他メニューや料金は、
ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合せください

*料金は、すべて消費税別の価格です。※大まかやが概ねに応じて費用が変動する手付。つては、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※お断りのご連絡をお願いしています。※この料金は、順行的に決定されており、現時点では平成24年11月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮膚科・医療
Yes! 高須クリニック


www.mhhe.com

0120-5587-15

☎ 0120-4180-86

<http://www.takashi.co.jp>

[illegible]

03-3587-2061 齒科直通 03-3583-9244

☎045-322-1187

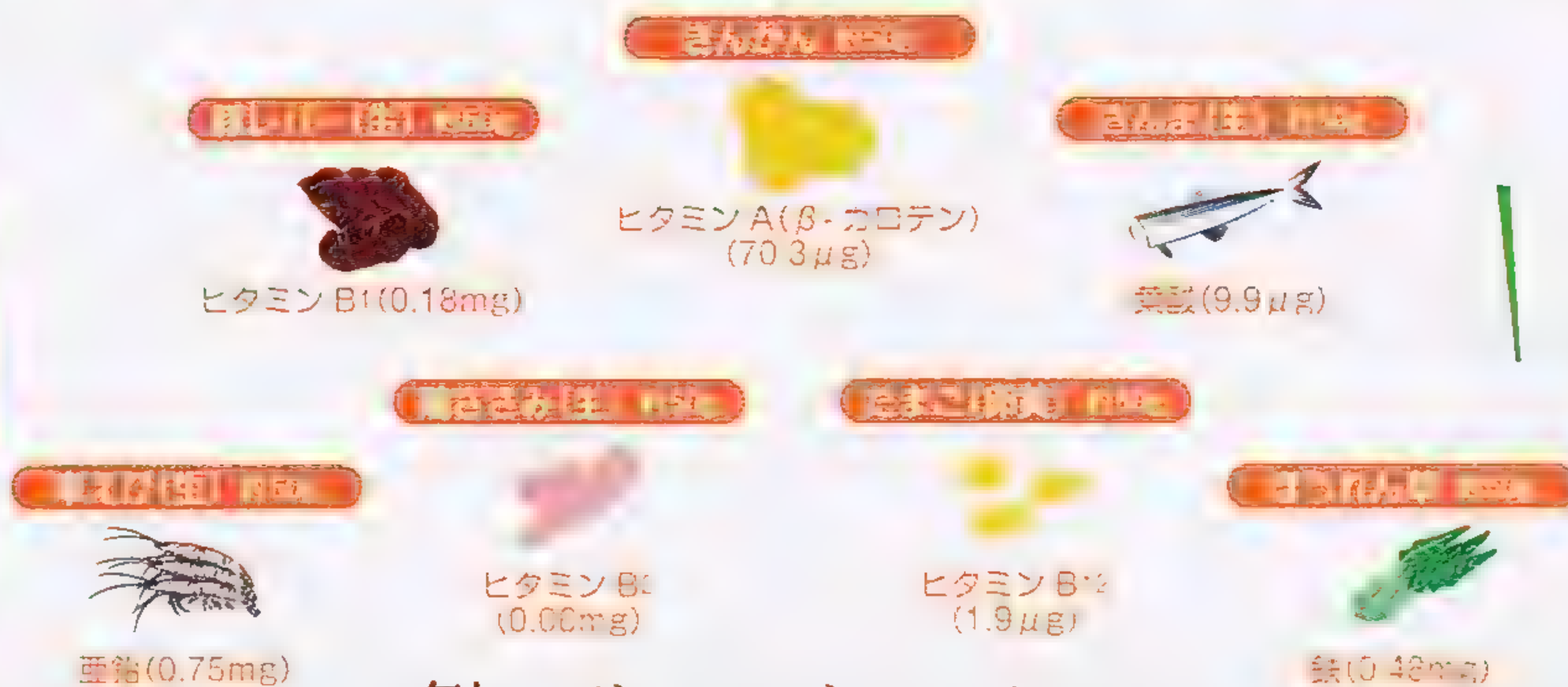
☎052-564-1187

06-6345-1187 06-6345-1518

※08コードを読み取って資料・無料カウンセリング券請求やカウンセリング予約が可能です。

ユーグレナ・ファームの緑汁

59種類
の栄養素が
ぎゅっと1杯に!



たっぷり栄養素が
手軽にとれる。

例えばユーグレナ 1g に
これだけの栄養素が含まれます!

こんな方々におススメ!

- ✓ 外食が多くて、食生活の偏りが心配...
- ✓ すっきりした毎日が送りたい!
- ✓ 今までの青汁では実感が得られない...

石垣島の自然がたっぷり!

ユーグレナは東京大学などで研究され、豊かな自然の石垣島で安心・安全に育てられています。さらに、健康飲料の原材料として人気の「大麦若葉」と「明日葉」を配合。多くの方にご満足いただけるよう、栄養価と風味にこだわりました。



JAS
OMIC インドネシア産
有機明日葉



JAS ニュージーランド産
有機大麦若葉

※ユーグレナ社の研究室は東京大学内にあります。

～野菜だけじゃない、魚や肉の栄養までとれるなんて!～

**81%の方が
大満足**

※当社調べ 2012年10月
ビッグサイトでお試しいただいた方対象

家族で「緑汁」を飲み始めて半年。次男のかんたも先月デビューしました。もともとは家族の野菜不足を補うため、品質のよい青汁をネットで探していたのがきっかけなんです。でも、青汁と比べると申し訳ないくらいの栄養価の高さにびっくり! すごいの見つけちゃった! という感じです。(笑)

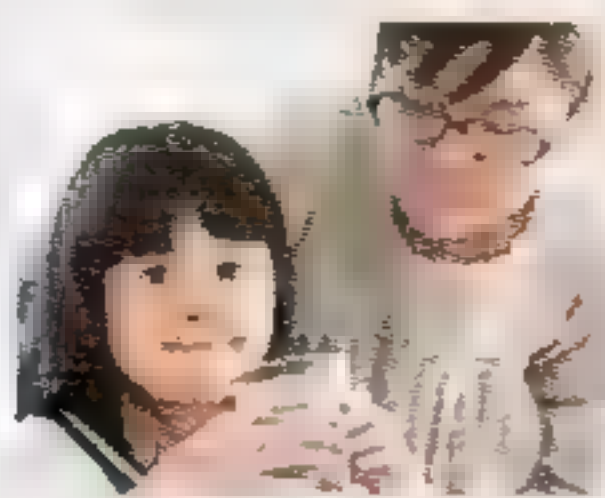


三ツ橋麻希子さまご家族

～偏食気味のお子様や旦那様にもオススメ!!～

小学生の長女が偏食で肉しか食べず心配していました。試しに、緑汁を飲ませたところ、大変気に入ってくれました。いまでは妹といっしょに、毎朝ガブガブ飲んでます。

宮坂美和さまご家族



※個人の感想です。使用感は個人により異なります。

野菜&お魚の栄養素
59種類を一気にとれる!

ユーグレナはワカメや昆布などと同じ藻の一種でありながら同時に、動物のもつ性質を兼ね備え、現代人に不可欠な、お魚特有の不飽和脂肪酸DHAやEPAを含む、不思議な力を持っています。ユーグレナを食べると、野菜・魚・肉を食べないと摂れない59種類の栄養素を一気にとることが出来るので、いままでの青汁とは違うと、多くの方からご支持をいただいております。

石垣産ユーグレナ
(和名:ミドリムシ)



まずは、1週間お試しください!

ユーグレナ・ファームの緑汁



先着 1,000名様

プレゼント

¥500クーポン券

- 定期便に使える500円クーポン券
- 「おいしい未来の話」冊子付

特別価格 **980円** (税込)
送料無料

※初めてご利用の方のみ。お一人様1回、1セット限り。メール便でお届けします。
※1週間分(7包)+今だけ3包プレゼント。合計10包をお届けします。

お申込みはこちらから

☎ **0120-96-4872**

(受付時間 10:00~17:00 年中無休)

特設ダイヤル利用期間4月7日まで

広告コード **0004**

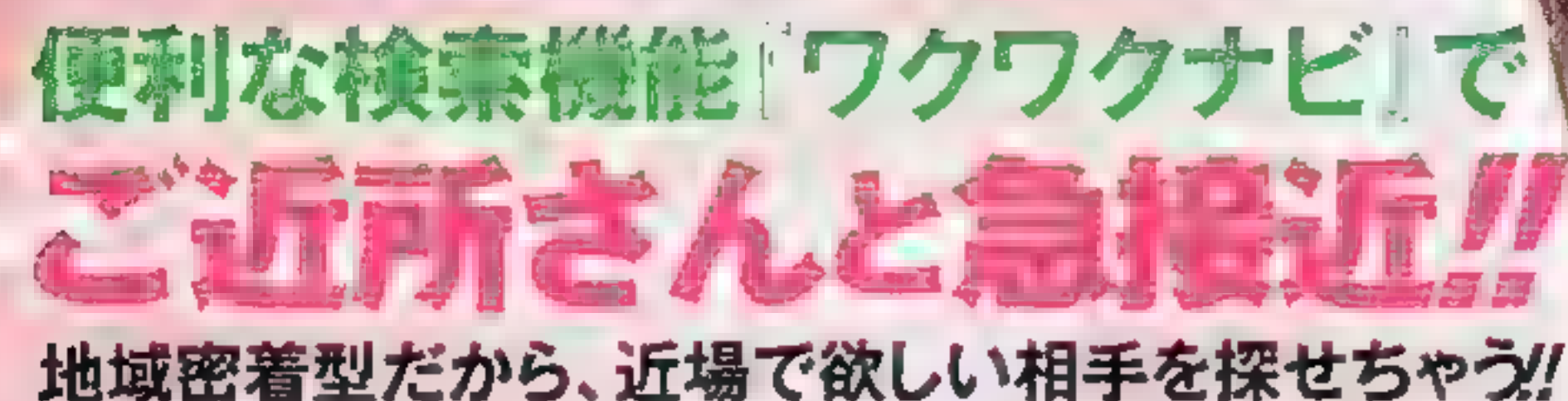
◀アナウンスに従い、広告コードを押してください。

● 配達開始時期は、お申込受付から10日前後に随時お届けとなります。
● 個人情報についてお客様の個人情報は、商品の発送業務に必要な範囲で使用させていただきます。また、新商品情報やお得なキャンペーン情報をお送りさせていただく場合がございます。また、お客様の個人情報は、当社規定のガイドラインに沿って適切に管理いたします。詳しくはwww.euglena-farm.jp/privacyをご覧ください。

euglena

株式会社ユーグレナ 〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1
東京大学本郷キャンパス内 東京大学アントレプレナープラザ7F

毎日の新規登録会員数1,600人以上
サイトへの書き込み数2万件以上
1日の閲覧数が約1,000万PV以上!!



フクワメールには
遊べる 使える
コンテンツが
盛り山!!



ワクワク内でつながりを増やして
出会いにつなげていこう!!

日替わりコードでみんなにアピール!!

ひまつぶしゲーム

定番の脳トレ・パズル・カードゲームから
ソーシャルゲームまで全部無料で遊び放題!!
※バケット代別途

ラブタロット占い
ラブタロットが導く今日の運勢は？

自分の写メが解明された!!

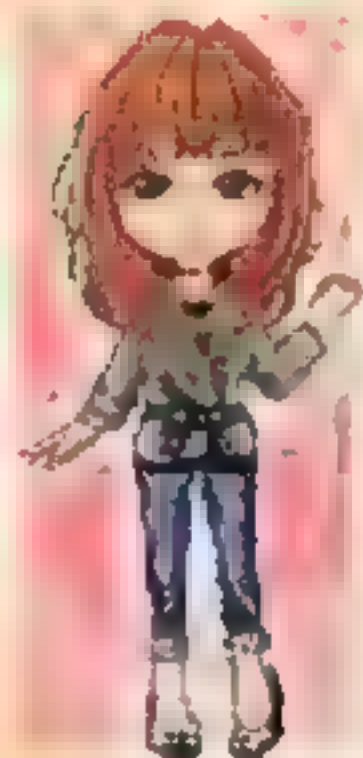
新機能!!

つぶやき

1. 在 1990 年 1 月 1 日以前，
 2. 在 1990 年 1 月 1 日以后，

女性ユーザーの

いっしょに
の物語



私が掲示板に書き込んだ男性からの、素っ気ない返事に、(不器用な男ってイイ〜)と思って、初・自分からデートに誘いました!! 平和なデートでしたが、何かもの足りず…。結局彼とは進展しなかったけど、どんどんアタックするぞ!!



嘘つきな私を包み込んでくれた彼
【梨子*36歳】

出会った男性に、思わず名乗った偽名。会うたびに魅かれ、本気になってから後悔しました。大好きな人に大きな隠しごと。悩んだ末に、全てを伝えました。彼は大笑いした後、「付き合おう」と優しく抱きしめてくれました。



運命の相手ってこういうこと…
【3月16日*20歳】

彼氏への不安や寂しさを
紛らわす為に作った大勢
のメル友。中でも相
談や他愛のない話に一番
耳を傾けてくれたのが、
今の彼。数ヶ月して初め
て会った時、私達はごく自
然につながりました。今は
毎日彼と一緒に超幸せ♡



ワクワクメールで紡がれた恋話が
一冊の本になって、日本中に届けられました。

女性ユーザーが、ココだから
さらけ出すことができた数々
の恋物語。誰かが付けたコメ
ントが明日への活力になる…。

携帯・スマホ・PC対応!! ブログやSNS、ゲームも楽しめる恋愛応援コミュニティ!!

出会いにコミュニティ

ソーシャルゲーム&ネットワーキング

ワクワクメーロ

女性は登録無料で
遊べる 探せる

<http://550909.com/an02>



お問い合わせ：ワクワクメールユーザーサポート

support@550909.com 0570-05-0909
※専任コンシェルジュがお客様の身になって、真心をこめて対応させていただきます。

※専任コンシェルジュがお客様の身になって、真心をこめて対応させていただきます。

ダイエットモニター大募集

人気のダイエットサプリメント「ラクセル」が今モニターにお申し込み頂くと通常価格7,800円がモニター期間中無料に！1回の配送につき梱包配送料及び情報管理料987円(税込)で最新ダイエットサブリの本製品がお試し頂けます！

申し込み期限3月31日まで



RUXELL

RUXELL
ラクセル

1箱60粒入

通常価格7,800円

健康補助食品

「ラクセル」は代謝機能を高めて日常生活程度の運動でも常に効率良くダイエットをサポートします。例えば仕事や家事、睡眠や入浴等をしていても消費カロリーをアップ。さらに、お肌に嬉しい美容成分も数多く配合され、今最も注目を集めているサプリメントです。

RUXELL ラクセル有効成分

難消化性デキストリン^{※1}
不足しがちな食物繊維を補います。

フラクトオリゴ糖^{※1}
善玉菌を増やして腸内環境を整えます。

サイリウムハスク^{※1}
良質な食物繊維が豊富でお腹の調子を整えます。

L-カルニチン^{※1}
脂肪を効率良くエネルギーに変換します。

キダチアロエ^{※1}
昔から「医者いらず」と言われ消化不良等を和らげます。

大豆イソフラボン^{※1}
年齢と共に減少するエストロゲンを補います。

シャンピニオン^{※2}
口臭や体臭、便臭を抑える働きが注目されている特許成分。

グリソディン^{※3}
抗酸化酵素を豊富に含む特許成分。

キトサン^{※1}
不溶性食物繊維で腸内を綺麗にします。

カプサイシン^{※1}
低下しがちなエネルギー代謝を補います。

※1…厚生労働省が一定の効果が期待出来ると認めた食品を特定保健用食品とし、その関与成分として認められています。
※2…シャンピニオン特許番号第 2930323 号 ※3…グリソディン特許番号第 3875022 号

審査や面接
写真撮影が不要で
どなたでもご参加
頂けます

モニター内容は
自宅に送られてくる
サプリメントを
飲んで頂く
だけです

モニター規約 ～必ずお読み下さい～

【モニター参加条件】

- ・日本国内在住で心身共に健康で健康的にダイエットする意欲のある方。または、ダイエットを真剣にお考えの方、ダイエットが必要な方。
- ・当社モニターとしてご自身で選び頂いた期間を継続して当製品を飲用できる方。
- ・モニター期間中、1ヶ月に1度、体重・体脂肪率を当社レポート用紙に記入し、モニター終了時に提出できる方。
- ・モニター規約に同意して頂ける方。

【モニター内容】

当社からお届けするサプリメント「ラクセル」を朝、夕食後に2粒ずつ1日計4粒をお飲み頂き、モニター終了時に製品の感想、体重、体脂肪率をお送り頂くだけです。審査や面接、写真撮影、来場等はありませんので、どなたでもご参加頂けます。モニター期間は3ヵ月、6ヵ月、12ヵ月、24ヵ月からお選び下さい。(お申込み後にモニター期間の変更は出来ませんので、予めご了承下さい。また、モニター期間終了後にラクセルをご購入の場合、通常価格1箱7,800円になります。)

※モニター期間中、運動や食事制限はございません。今まで通りの生活で「ラクセル」をお試し下さい。

【モニター参加方法】

参加申込みはお電話、FAX、メール、ハガキ、当社HPより以下の情報をお送り下さい。

- ①郵便番号・住所 ②氏名・ふりがな ③電話番号 ④モニター期間 ⑤生年月日(西暦) ⑥身長 ⑦体重 ⑧体脂肪率 ⑨広告コード(広告右下に記載)

【製品のお届け】

- ・製品のお届けはご注文日より4日前後でお届け致します。メール便での発送になる為、日付・時間指定は出来ませんのでご了承下さい。
- ・製品の転売を避ける為、初回以降のお届けは2週間に1度、当社よりお送り致します。
- ・モニターの方の返品はお受け致しかねます。
- ・モニターの方は製品代金は無料となりますが、1回の配送につき梱包配送料567円(税込)及び情報管理料(事務手数料を含む)420円(税込)の合計987円(税込)は製品に同梱しております振替用紙、または銀行振込にてお支払い下さい。その際のお支払い手数料はご負担下さい。
- ・3ヶ月モニターの場合、2週間に1度のお届けで987円×6回となり、お支払い総額は5,922円となります。

Q&A

Q なぜ定価7,800円が987円で試せるのですか？

Q 別で代金を請求されたり、追加で商品を買わされたりしませんか？

A 代金は1回の配送につき987円以外かかりません。また、弊社ではモニターの方へモニター料を請求いたしません。

Q モニターを終了してからラクセルを飲みたい場合はどうすればいいですか？

A 当社で販売しておりますのでご連絡下さい。その際、申し訳ありませんが通常価格7,800円となります。

商品に関する実際の感想を頂いたモニター募集に参りました。

モニターのお申し込み

health-carelife.com

ラクセル モニター

検索

HEALTH CARE LIFE ヘルスケアライフ
〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-9 23F

モニターのお申し込みお問い合わせ 受付時間 9:00~21:00(年中無休)
TEL 03-5308-0221 FAX 03-6279-3842 E-MAIL info@health-carelife.com

広告コード
AA-02



インターネットランキングで話題沸騰！！

今話題の速攻性ダイエット

サイズ展開で、さらにお買い求め易くなりました！

新商品
開発

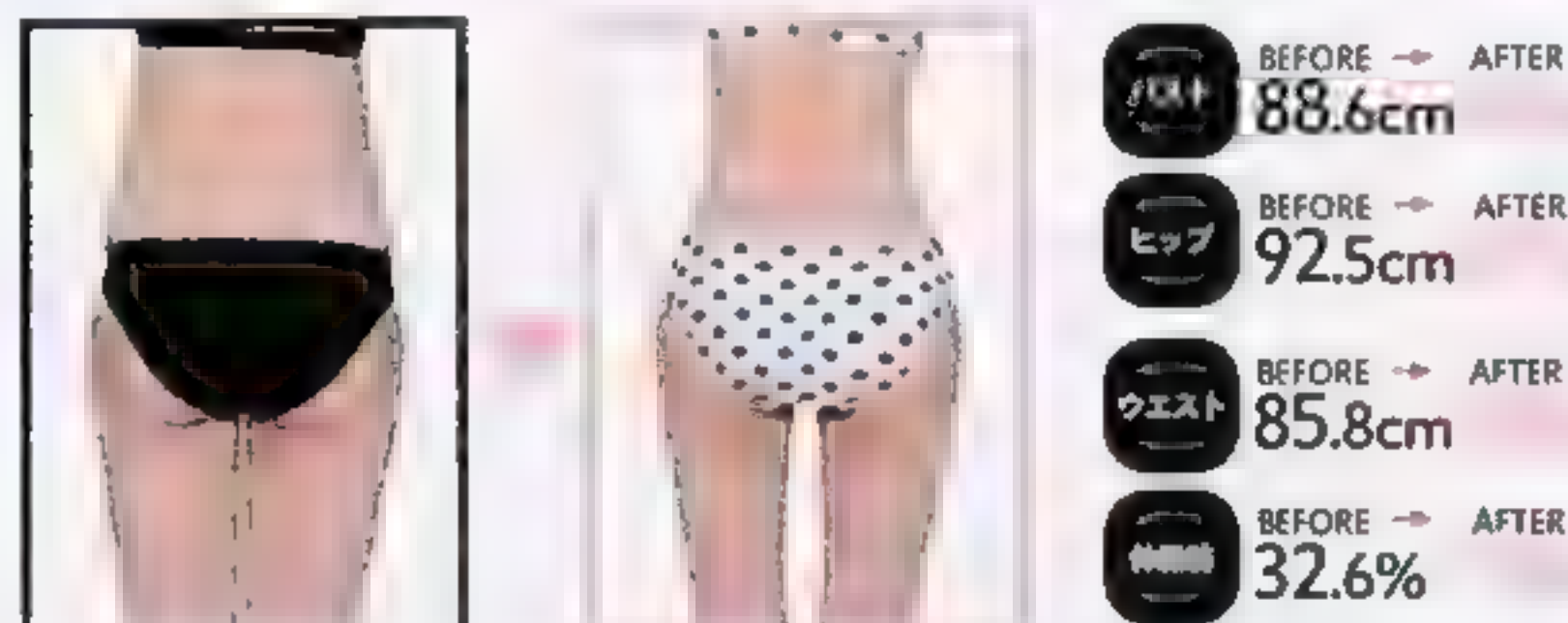
年齢・体質・食習慣でお悩みの全てのお客様に！

食事によって体内へ取り込まれる中性脂肪を分解・燃焼し、食べた物の余分なエネルギーをなかったことにします。年齢、体質、食生活など全く関係なくバスト・ヒップ・ウエストだけをなくし、リバウンドも抑制する体を作ります。身体に不必要な脂肪を燃焼するので下半身・お腹まわり・二の腕・ヒップが気になる全ての方に自信を持ってオススメいたします。モデルのような細く引き締まったボディーラインを手に入れたい方は、是非、濃縮サラシアをお試ください。また、安全面を重視し国内で生産しておりますので、成長期の身体でも成人されている方でも安心して服用して頂けます。今まで一度もダイエットに成功したことがないという方、2日で効果を実感していただけることをお約束します。



友達とお酒を飲むことも多くて不規則な生活なのですが、濃縮サラシアを寝る前に飲んでいただけ毎日体重が落ちていきました。1ヶ月で理想の体重まで落ちたので、今ではたに服用する程度で理想の体重をずっとキープできています。どんなにダイエットをしても痩せられなかったのが嬉しいです！

今まで、色々なサプリメントを試してきたけど、どれも結局は食事制限という我慢をしなくちゃいけなくて、失敗続きでした。でも、この濃縮サラシアは、サプリメントスーパーバイザー考察ということもあって本当に効果が実感できました。値段お決して安くはないけど、本当に効果ありです！



お客様のご要望に合わせて選べる、3種類のサプリメント

少しのダイエットを希望する方にオススメ

濃縮サラシアα(アルファ)
8,900円 → **1,980円**

大幅なダイエットを希望する方にオススメ

濃縮サラシアβ(ベータ)
14,800円 → **4,680円**

劇的なダイエットを希望する方にオススメ

濃縮サラシアγ(ガンマ)
21,800円 → **6,600円**

全モニターが少なくとも3キロ以上のダイエットに成功！

Q. 副作用や体に害はありますか？

A. 濃縮サラシアは安全面を第一に考え製造しておりますので、副作用など体への害はございませんのでご安心下さい。

Q. ほんとうに痩せられますか？

A. 自信を持ってオススメいたします。万が一、効果を実感いただけず、お客様の判断で返金をご希望される場合は、全額返金させていただきますのでご安心下さい。回数制限はございません。

Q. 食事制限は必要ですか？

A. 必要ありません。今までどおりの食生活のままで大丈夫です。

Q. よくある下痢ですか？

A. 全く違う成分ですのでご安心下さい。脂肪を燃焼し、引き締まった体になります。

Q. 本当に返金してくれますか？

A. お客様より返金のご希望があった時点で、100%返金させていただきます。効果がなかったかどうかはお客様の判断にお任せしておりますので、ご安心してお試ください。商品をお試しいただいて、お客様のご判断で効果が実感できないと思われる場合、残りの商品を返品して頂いた時点でお客様の口座へ商品代金全額をお振込みいたします。

妊娠してから太った体重が戻りました！(28歳)
本当にすごい一言です！(16歳)
部活を引退してから中々減らなかった体重がすぐに減りました！(19歳)
骨太と思って諦めていたけど本当に細くなりました(21歳)
体重が増えてもこれを飲めばすぐにやせられるので嬉しいです(18歳)
年齢のせいだとあきらめていましたが本当に効果ありで嬉しいです。(37歳)

※効果には個人差がございます。

平均体重よりも5キロ～10キロ程度のプラス体重の方が平均体重を下回るには最低でも6キロ～11キロの減量が必要です。濃縮サラシアの服用で理想の体重に近づけることができます。もちろん、平均体重よりも10キロ以上ある方でも変化を期待できます。ご自身で納得のいく体重まで服用して頂くだけで食事制限などは必要なく本当に理想のスリムボディーになれることを是非この機会に体験してください。

【お届け】通常3日前後となります。日付指定も可能です。中身がわからないように商品名の変更も可能です。商品不良の返品は受け付け致しますが、お客様都合の返品はお受けできませんのでご了承下さい。【お支払い】代金引換となりますので、配送人にお渡しください。(代引手数料420円)【送料】全国一律630円(税込)。お客様の個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき、厳重に管理しています。※容器は予告なく変更する場合がございます。1万円以上お買い上げの方は、送料・代引手数料が無料になります。



セルライト除去で美脚効果

代謝を促進させることで血液の循環を清浄化させ、セルライトの除去にも効果が期待できます。

大幅な減量が成功する秘密

脂肪燃焼メカニズム

中性脂肪は脂肪細胞と呼ばれるものの中に閉じ込められています。濃縮サラシアを服用し、脂質や糖質を体内で燃焼させることによって脂肪細胞に中性脂肪を蓄積させないようにすることができます。

余分な脂肪だけを燃焼

濃縮サラシアに含まれるギムネマシルベスタは血糖値を下げる・コレステロール値を下げるなどの効果を発揮します。また、成長期に必要なアルギニンの効果によってお肌の再生やバストアップにもつながります。

美肌・バストアップ効果

お肌のトラブルと言われる肌荒れ・シミ・そばかす・ニキビなどを改善し、お肌にも潤いを与え、健康的で美しい美肌へと改善します。また、女性ホルモンの分泌量を促進させることによりバストの脂肪だけは残しスリムになってもメリハリのあるスタイルを実現します。

セルライト除去

セルライトは血行不良や代謝不良などが原因で体外に排出されなかった老廃物が脂肪に付着することによってできる塊です。代謝を促進し血液の循環を正常化させることで血液中の中性脂肪・老廃物を排出し、冷え症やむくみも改善します。

消臭効果

体臭・口臭など汗の臭いが気になる方も多いと思います。臭いの原因は腸内に溜まった老廃物や毒素や血液の中を流れるアンモニアによるものです。臭いの原因となる宿便や腸内の腐敗物を排出し、血液中のアンモニアの濃度が下がることによって気になる汗のにおい・体臭・口臭が改善されます。

濃縮サラシア 通常商品 1個 (1ヶ月分)

セール期間中 4/7 まで

通常価格 8,900円

1,980円

通常価格 14,800円

4,680円

通常価格 21,800円

6,600円

お問い合わせ/ご購入
AN03

10,000円以上
お買い上げで
送料・手数料無料

0800-111-6669

9:00~19:00 (平日) 通話料無料 (お客様専用)

http://www.beauty-collection.info

ビューティーコレクション
東京都港区南青山2-2-15ウイン青山13F



副収入

かんたん
簡単! 誰でも出来ちゃう!
電話で
お仕事!
高収入!

★ 募集要項 ★

勤務地:ご自宅
資格:19歳以上の女性
時給:¥1,680以上(ボーナス有)
★下記フリーダイヤルにお電話いただくか、
当社HPにアクセスし、ご応募ください。

2ショットって?

ご自分でお持ちの携帯電話や、
ご自宅の固定電話、もしお電話
をお持ちでない方も弊社から
携帯電話をお貸しいたしますの
で、カンタンにすぐお仕事出来
ちゃいます。2ショットとは、
男性と楽しくお話していただい
てお小遣いも稼げちゃうシステ
ム。ご自分のお好きな時間にお
好きなだけ出来るので、超オス
スメなお仕事ですよ! もちろん
通話料は弊社持ち。
安心して出来るお仕事です!

超カンタン!
楽しんで稼げちゃうよ!

今なら! 支度金をプレゼント!

¥5,000
プレゼント

caution! お電話の時に答えくださいね。
電話をかけた方下の「求人広告コード」
をお伝えください。
求人広告コード:604

24時間365日対応
ご応募・お問い合わせ電話番号
コミュニティベルスタッフ
のお仕事
BELL STAFF

HPからアクセス!
簡単登録!

PC・ケータイ・スマホ対応

<http://bellss.net>

0120-86-7666

住所:東京都渋谷区渋谷東2-17 ※18歳未満(高校生含む)の方のご利用は出来ません。

お一人様
2本限り

塗るだけ簡単 バストアップ!

数多くのお客様の声を受け、ついに4780本限定で『ブレアップ』の再販が決定!!

TVやファッション誌でも話題になり、あの有名グラビアアイドルも使用を告白! ネットや広告等を一切行わないにも関わらず、わずか1週間で5000本が売切れとなった「ブレアップ」が問合せ殺到につき、さらにパワーアップして新登場!すでに芸能プロダクションやモデル事務所からご注文頂いている分を除いた4780本を限定で一般販売致します!数に限りがありますので、お一人様2本までのご注文とさせて頂き、無くなり次第販売終了となります!

92%のモニターが効果を実感したバストアップメカニズム!!

バストは90%が脂肪組織!!

女性のバストは10%が乳線組織で出来ており、残りの90%が脂肪組織で形成されています。女性の場合、成長期に女性ホルモンが多く分泌されて乳腺を刺激する事で、乳腺が発達します。すると、発達した乳腺を守ろうとする働きが非常に強くなり、脂肪が増殖、さらに蓄積することでバストが大きくなります。



バストは小さい人の体質?!

成長期に乳腺への刺激が非常に弱い為、乳腺組織が発達しません。未発達した乳腺に脂肪組織も守ろうとする力が弱まる為、脂肪が増殖・蓄積されません。ですので、バストは絶対に大きくならないのです。つまり、バストを大きくするには「乳腺発達」と「脂肪組織拡大」の2つが必要不可欠といえます。

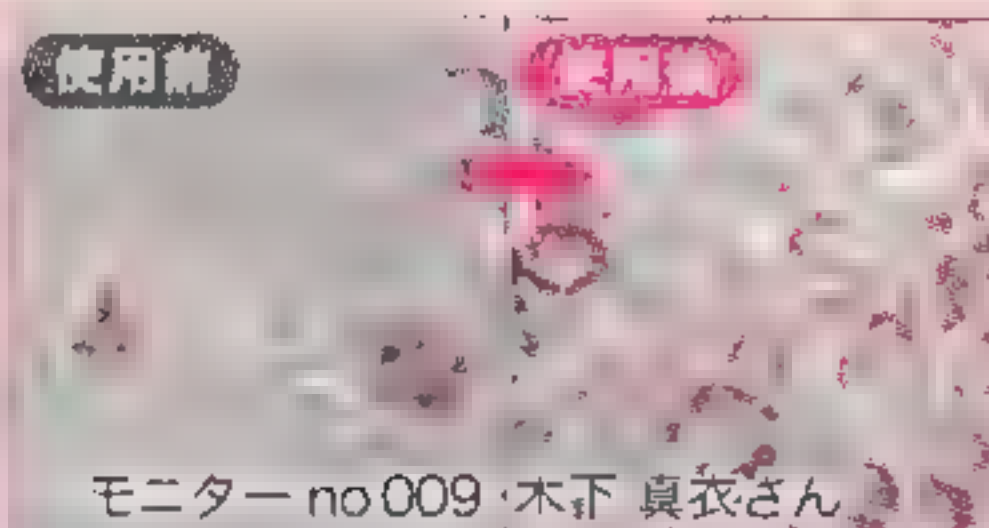


「ブレアップ」が多くの女性に愛用される理由!

「ブレアップ」に含まれる「プエラリアミリフィカ」と「ダイズ種子エキス」は、女性ホルモン様物質と言われ、乳腺への刺激を高めて乳腺組織の発達を促します。また、脂肪細胞を増殖・蓄積する働きがあるとフランスの企業が発見した特許成分「ポリフィリン」の作用により、バストの90%を占める脂肪組織に直接的に作用します。さらに新成分「レジストリン」が、ハリのある美しいバスト形成をサポートします。



モニター no.104 中田 留美さん
解説 これはモニターの方のバストを輪切りにしたMRI画像です。使用前と後では、明らかに乳房組織が拡大している事がわかります。



モニター no.009 木下 真衣さん
解説 これはモニターの方の乳脂肪細胞を拡大した画像です。使用前と後では、脂肪細胞が増殖、分化しているのがわかります。

バスト以外のご使用は絶対に避けて下さい
また、使用後は必ず手を綺麗に洗い流して下さい

E cup
3 SIZE UP!
B cup
アンダー: 68.4cm
使用前 81.1cm 使用後 89.6cm
千恵さん 23歳
NO.086

付き合ってた彼氏に浮気されたのが原因で別れました。明らかに私の方が顔が良かったのに、唯一むこうはオッパイが大きかったことが凄くムカツクのと同時にショックでした。私と付き合ってる時は「オレはオッパイにはあんまり興味ないんだよね」なんて言ってたのに、やっぱり男はみんな巨乳好きなんだって思いました。それ以来、バストが大きくなるというわれているものを色々試したんですが、効果があつたのは「ブレアップ」だけでした!2ヶ月間でBカップがEカップになったんです!オッパイが大きくなって分かった事...。やっぱり男はみんなオッパイ星人でした(笑)!

C cup
2 SIZE UP!
A cup
アンダー: 68.8cm
使用前 79.6cm 使用後 84.1cm

昔から胸がないのが悩みで、いつもパットをたくさん入れて大きく見えるブラをつけていました。おまけに左右で大きさも違うので女の子同士でも恥ずかしくて見せられませんでした。豊胸手術も本気で考えましたが、金額が高いことと手術に抵抗があり出来ませんでした。そんな時に友達から「ブレアップ」のモニター募集の事を知ったんです。以前発売してた時も買おうと思ったんですが、手に入らなかったのでもう一度応募しました。結果はこの通り!ビックリしました!自分に自信を持つことが出来て、最近は胸を強調した服ばかり着てます!

D cup
2 SIZE UP!
B cup
アンダー: 67.8cm
使用前 80.5cm 使用後 86.3cm
みさん 24歳
NO.091

昔から胸がないのが悩みで、いつもパットをたくさん入れて大きく見えるブラをつけていました。おまけに左右で大きさも違うので女の子同士でも恥ずかしくて見せられませんでした。豊胸手術も本気で考えましたが、金額が高いことと手術に抵抗があり出来ませんでした。そんな時に友達から「ブレアップ」のモニター募集の事を知ったんです。以前発売してた時も買おうと思ったんですが、手に入らなかったのでもう一度応募しました。結果はこの通り!ビックリしました!自分に自信を持つことが出来て、最近は胸を強調した服ばかり着てます!

C cup
2 SIZE UP!
A cup
アンダー: 66.5cm
使用前 77.8cm 使用後 82.5cm

友達に比べて貧乳の私は横をしてばかり...。幼児体型に見えてカッコいい服も似合わないし、何より女としての魅力がないんです。水着を着てもベタタンコなので海に行ってもナンパされるのは胸の大きい友達ばかり。何とかして胸を大きくしようと真剣に悩んでいました。そしてみんなに色々相談した結果「ブレアップ」が効きそうだったので、使い始めたんです。初めは効くのか不安だったけど、1ヶ月ぐらいで「ちょっと大きくなったかな?」って思い、測ったら3センチ大きくなっていました!その調子で2ヶ月間使用したら7センチアップのEカップになったんです!本当にありがとうございました!

E cup
3 SIZE UP!
B cup
アンダー: 67.2cm
使用前 80.5cm 使用後 87.1cm
武田京子さん 26歳
モニター NO.026

友達に比べて貧乳の私は横をしてばかり...。幼児体型に見えてカッコいい服も似合わないし、何より女としての魅力がないんです。水着を着てもベタタンコなので海に行ってもナンパされるのは胸の大きい友達ばかり。何とかして胸を大きくしようと真剣に悩んでいました。そしてみんなに色々相談した結果「ブレアップ」が効きそうだったので、使い始めたんです。初めは効くのか不安だったけど、1ヶ月ぐらいで「ちょっと大きくなったかな?」って思い、測ったら3センチ大きくなっていました!その調子で2ヶ月間使用したら7センチアップのEカップになったんです!本当にありがとうございました!

F cup
3 SIZE UP!
C cup
アンダー: 70.1cm
使用前 84.2cm 使用後 91.4cm

友達に比べて貧乳の私は横をしてばかり...。幼児体型に見えてカッコいい服も似合わないし、何より女としての魅力がないんです。水着を着てもベタタンコなので海に行ってもナンパされるのは胸の大きい友達ばかり。何とかして胸を大きくしようと真剣に悩んでいました。そしてみんなに色々相談した結果「ブレアップ」が効きそうだったので、使い始めたんです。初めは効くのか不安だったけど、1ヶ月ぐらいで「ちょっと大きくなったかな?」って思い、測ったら3センチ大きくなっていました!その調子で2ヶ月間使用したら7センチアップのEカップになったんです!本当にありがとうございました!

PRE UP
内容量: 50g
定価: 1本 8,800円
再発売につき 今だけ 特別価格
1本 6,800円 (税込)
※次回入荷未定の為、限定数を越えた場合は販売終了となる場合がございます。その際、再注文もお受け出来ません。

ご購入・お問い合わせ
受付時間 9:00~21:00 / 年中無休
フリーダイヤル 0120-220-730
お届け 通常、商品はご注文後2日後までお届け致します
送料 全国一律630円となります
お支払い方法 代金引換決済となります (手数料一律420円)

PC・携帯からもご注文出来ます
fivemedic.com



10,000円以上で 中身が分からないようにお届け致します! 最短2日のスピード配送!
■お客様から頂いた個人情報には最新システムにより厳重に管理し、サービス向上以外の目的には使用致しません。■万が一発送中に生じた破損、欠陥がありましたら交換致します。お客様のご都合による返品不可とさせていただきます。■省資源のため、簡易包装でのお届けとなります。ご協力をお願い致します。■18歳未満の方は保護者同意の上ご注文下さい。■効果には個人差があります。
〒107-0062 東京都港区南青山12丁目2番15号 ウィン青山13階

プラセンタ \approx 5000

プラセンタが

今ならお得なお試し価格!! 980円

プラセンタで今日、そして5年後、10年後も…、若々しい美しさを叶えましょう

プラセンタを贅沢に
5,000mgも配合しました!

プラセンタには5大栄養素を始め、必須アミノ酸、核酸などエイジングケアに欠かせない栄養素が豊富に含まれています。美しさと元気のためにプラセンタを3粒中に5,000mg配合しました。

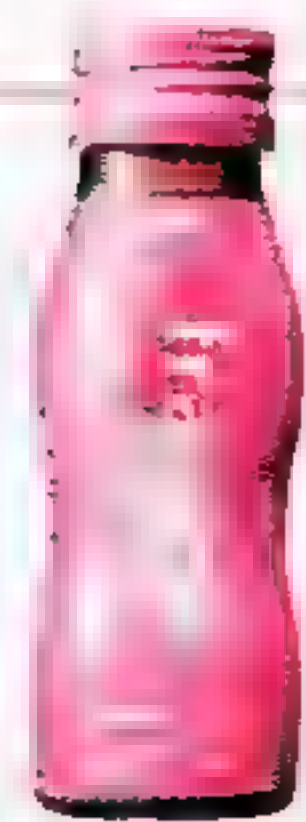
キレイの近道は毎日続けること。
1117円で、無理なく続けられます!
プラセンタのみを有用成分として配合したため、価格もリーズナブル。1日117円でプラセンタが摂取できます。飲みやすい小粒のソフトカプセルに仕上げました。

夏でもトーンが
変わりません!

日向 久美さん(34歳)

暇さえあればゴルフをしている私。このサブリさえあればずっとゴルフを楽しめそうです。これからも毎日のプラセンタでもっと元気に美しくなりたいと思います。

※年齢は撮影当時のものです。※個人の感想であり、使用感には個人差があります。
※全てご本人とのインタビューをもとに編集し、ご了解を得て掲載させていただいています。
※掲載されている方は「プラセンタ \approx 5000」の使用実績のある方です。



コラーゲンドリンク「フラコラ」でおなじみ、
株式会社協和が自信をもってお勧めします

大人気美容ドリンク「フラコラ」でたくさんのフラコラ美人を誕生させてきた協和が、ついに美容成分の女王「プラセンタ」のサプリメントを開発。確かな実感をお手頃価格でお届けします。

特選の
新登場

※世帯様3袋まで※お試しの力の特典です

KYOWA

プラセンタ \approx 5000

プラセンタ原料換算
5,000mg配合

45粒

健康補助食品

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

プラセンタ
5,000mg

原寸大

まずは、お試しサイズで実感

fracora

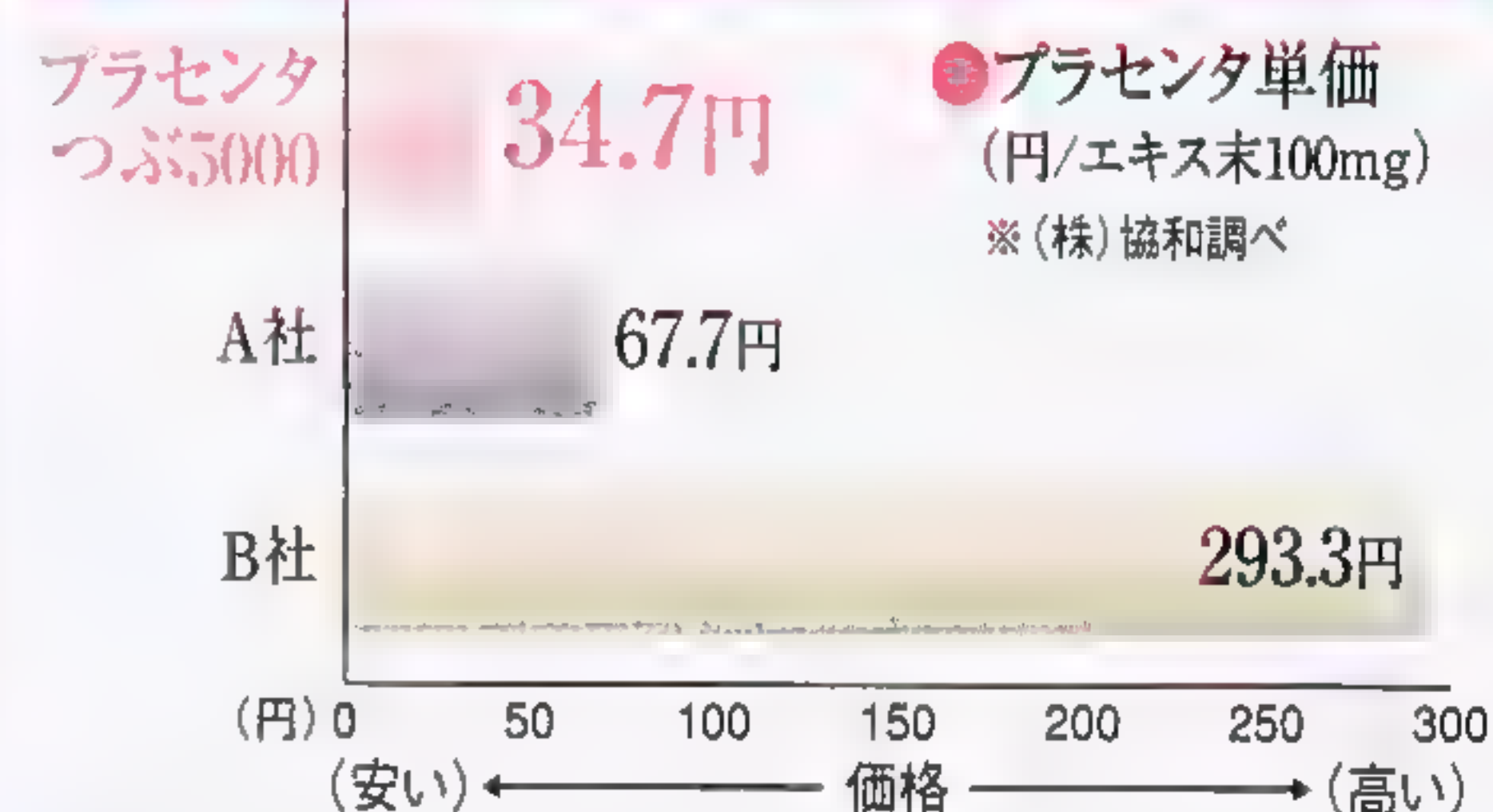
プラセンタ \approx 5000

980円(税込) **送料 無料**

1袋45粒入り(450mg \times 45粒) 1日3粒目安/約15日分
成分(3粒あたり):プラセンタエキス濃縮粉末 336mg
[プラセンタ原料換算5,000mg]

原材料名:食用植物油、プラセンタエキス濃縮粉末(豚由来)、ゼラチン、グリセリン、ミツロウ、グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチン(大豆由来) ※商品はメール便でポストにお届けします

他社と比較しても大変お得な価格です



協和の「プラセンタ \approx 5000」は大変リーズナブル。他社のプラセンタサプリメントと比べても、その差は歴然! 毎日のケアに「プラセンタ \approx 5000」をぜひお役立てください。

1日約117円でキレイを目指す!

お得に
新登場

プラセンタ \approx 5000

90粒

健康補助食品

※本品は、主成分、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

澄みきった透明感へあなたを導く

プラセンタ \approx 5000

通常価格 1袋:3,500円 ※価格は全て税込です。

まとめ買い 2袋:6,650円 5%OFF 3袋:9,450円 10%OFF

定期便価格 1袋:2,975円 15%OFF

1袋90粒入り(450mg \times 90粒) 1日3粒目安/約30日分

お申込みはこちらへ今すぐどうぞ!

特設ダイヤル利用期間 2013年4月7日迄

※お申し込みは、必ずこのダイヤルをご利用ください。

0120-971-841

通話料無料(受付時間AM9:00~PM10:00) ※一部のお電話からはご利用いただけません。ご了承ください。

●お届けはお申込受付日より約1週間前後となります。●商品はメール便でポストにお届けします。(お届けする商品数により宅配便でお届けとなる場合がございます。) ●お支払いは、郵便振替・コンビニの後払い、もしくはクレジットカードになります。ご指定の無い場合、郵便振替・コンビニの後払いになります。●2万円以上の場合、宅配送でのお届けになります。●お支払いは代金引換がクレジットカードをお選びください。●商品到着後8日以内、未開封に限り返品可。お客様都合の場合、返送料を自己負担ください。●お客様の個人情報の取扱いについては、お客様の個人情報は商品のお届け、商品のお知らせ等に利用させていただきます。詳しくは弊社ホームページ(<http://www.fracora.com>)内の「プライバシーポリシー」をご覧ください。

フリーダイヤル

0017

←アナワンスに従い、広告コードをプッシュしてください。

株式会社 協和

〒160-0023 東京都新宿区

J-DM 2013

口コミサイトで話題騒然!

3日で
わかる!特に10代、20代の方に効果絶大!!
-15Kgの即ヤセ効果!

※当社調べ

「思うように体重が減らない」「体重を減らしたいけど、ツライ食事制限はしたくない」そんなわがままも、スリムダイエットなら叶えることができます! 食事から摂取された中性脂肪を分解・燃焼して、食べた物の余分なカロリーを削減します。不必要な脂肪だけを燃焼するので「体重は減ったけど、バストが小さくなった」という悩みもございません。年齢や体質、食生活なども気にすることなく、普段通りの食生活で今までにないダイエットを体験できます。食事を摂ることで上昇する血糖値やコレステロールを減少させ、今までにないスリムな体型の実現に近づけます! これまでのダイエットに納得ができなかった、全てのお客様に自信を持ってオススメいたします。

栗原 165センチ
真由美

1ヶ月服用で・・・

-18.2kg

After
38.2Kg

私は食べるとすぐに太ってしまう体質で少しの食事でも太ってしまうんですが、スリムダイエットを服用したらあっという間に体重が落ちて今まで着たくても着れなかった可愛い洋服とかが着れるようになりました。食事制限など特にしていないのに日に日に体重が落ちていくっていう感じです。1週間で効果がわかるので本当にすごいです!

-4.9cm	-16.5cm
25.0cm → 20.1cm	75.9cm → 59.4cm
-10.8cm	-13.1%
89.8cm → 79.0cm	32.2% → 19.1%

Before
56.4Kg芝野 さくら
162センチ

1ヶ月服用で・・・

-21.1Kg

After
39.7KgBefore
60.8Kg

子供のころからぽっちゃり体型で絶対に痩せられないとあきらめていたんですけど、このサプリメントを試したらどんどん体重が落ちていくので体重計に乗るのが楽しみでしかなかったんです。友達にも会うたびにすごい綺麗になってきてるね! って言われて学校に行くのも楽しくてしょうがなかったです! 私は1週間で9キロもやせました! 絶対にオススメですよ!!

-8.8cm	-18.4cm
28.4cm → 19.6cm	78.2cm → 59.8cm
-12.9cm	-15.6%
89.1cm → 76.2cm	34.2% → 18.6%

やまだ あやこ
163センチ

3週間服用で・・・

-12.2Kg

After
38.4KgBefore
50.6Kg

アパレルをしているんですけど仕事のストレスで過食気味になって体重が10キロも増えてしまいました。そのあと、食事制限とかをしても全然体重が落ちなかったのに試しにスリムダイエットを飲んでみたら次の日にはむくみがとれてるのがわかって3日後には体重も4キロ落ちていました。もちろん、そのまま飲み続けて理想の体重までいきました! 暴飲暴食をしてしまった時もスリムダイエットを飲めば心配ないのでもうやめられません笑

-6.8cm	-20.5cm
26.8cm → 18.6cm	74.6cm → 54.1cm
-13.7cm	-11.0%
84.2cm → 70.5cm	30.2% → 19.2%

スリムダイエットには、「L-カルニチン」「サラシア・レチキュラータ」「ギムネマシルベスタ」など、ダイエット促進効果があると言われている成分が多数含まれております。これら成分の相乗効果により今までには全く違ったダイエットを実感いただけます。また、安全面を考慮して全て国内で生産しておりますので、成長期の方や妊婦の方でも安心して服用していただけます。数少ない原材料の現地調達や手作業での配合を行っているため在庫数に限りがございますが、今までにないスリムなカラダを求める全てのお客様にこの効果を実感していただきたいと思っております。



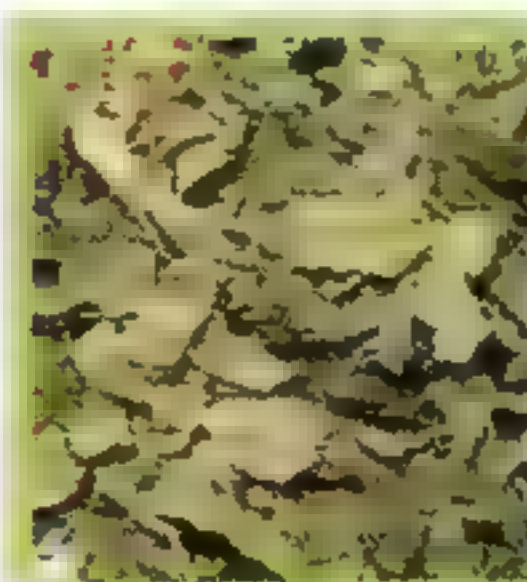
脂肪の燃焼

食事で摂取した脂肪は、食後少しづつ燃焼され4～6時間後に燃焼のピークを迎えます。スリムダイエットは「L-カルニチン」の効果により脂肪の燃焼を促進させ、より多くの脂肪を燃焼することで、体内に蓄積される脂肪の量を減少させます。



糖質吸収の抑止

白いんげん豆エキス「ファセオリン」。フランス料理などにも使用されるいんげん豆の主成分で、麺類やいも類に含まれるでんぷんを体内へ摂り込みにくくします。炭水化物やいも類を多く摂る人には、食べても太りにくくなる効果が期待できます。



血糖値・コレステロール減少

スリムダイエットに含まれる「ギムネマシルベスタ」という成分には、糖分の吸収を抑制し、血糖値を下げる効果や中性脂肪・コレステロールを減少させる効果があります。この減少作用により、ダイエットを効果的に行うことができます。



筋肉減少の防止

運動不足による筋肉分解を防ぐ、「マルトデキストリン」の成分を摂り入れることで、筋肉量の減少を防ぎます。筋肉の量を保持することで、ダイエットの一番の敵であるリバウンドをしにくくなるカラダを作ります。

3週間で-9.8キロ! 理想の体重になりました。
これがあれば絶対にリバウンドもしません!
出産してから戻らなかった体重が2週間で戻りました!
部活をやめてから太った体重が本当にすぐに戻りました。
小さい頃から太っていたのに初めて細くなりました。
今までこんなに細くなったことがないので嬉しい!
悩みの下半身デブが喉みたいになくなりました!!

18歳
21歳
24歳
17歳
19歳
22歳
16歳

-25kg

通常価格 19,800 円

Hardハート

6,480 円

2,480 円

4,800 円

お電話でのご注文

平日 9:00 ~ 19:00

0800-888-2228

(お客様専用)

PC・携帯でのご注文

24時間受付

http://www.slim-d.net/

※キャンペーン期間2013年4月7日迄

通常価格 9,800 円 ▶

S
ソフト-5Kg
目安

2,480 円

通常価格 14,800 円 ▶

N
ナチュラル-15Kg
目安

4,800 円

通常価格 19,800 円 ▶

H
ハード-25Kg
目安

6,480 円

スリムダイエット

SLIMDiet 株式会社 D.A.G

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-3

フリーダイヤル 0800-888-2228 (お客様専用)

- 商品のお届けには700円(税込)が別途必要になります。
- お支払いは商品到着時に代金引換400円を配達員にお支払い下さい。
- 商品不良の交換は受け付けいた致しますが、お客様都合の返品はお受け付けできませんので予めご了承下さい。
- お客様の個人情報、個人情報保護方針に基づき厳重に管理しています。
- 効果には個人差がございます。
- 商品パッケージは予告なく変更する場合がございます。

会社経営・医師・自営業・税理士・IT系・弁護士・
公務員・プロデューサー・大手企業会社員 etc...

お金持ちのパパ & 彼氏を作りますか？



ことしも
大変よく
線げます

お茶するだけで...

女の子は
全部無料！
※パケット通信料別添

リッチガールが急増中!?



ケークラ

検索

安心と信頼の超優良サイト♥

<http://k-c-b.jp>



厳選された
男性会員様

面接クリア済みのリッチな紳士のみで安心♪
会員制の高級なサークルだから、精神的にも
経済的にも余裕のある男性しか使えません

メンバーの8割以上が
お友達で紹介☆

トップレベルの人気と支持率は、
優良サークルの証拠!!
口コミで出会いが拡大中↑↑

クリアな運営で12周年♪
最高級の満足度!!

どのサイトよりも安心・確実に...
自慢の彼氏や、おねだりできちゃう
パパカレをGET

お問い合わせ info@k-c-b.jp (24時間受付中♪)

★株式会社MANMAN 大阪府大阪市中央区西心斎橋1-12-11-907 tel: 06-6245-2488

★公安委員会届出番号: 62100043004 ☆高校生を含む18歳未満利用禁止 ☆パケット代は別途必要です

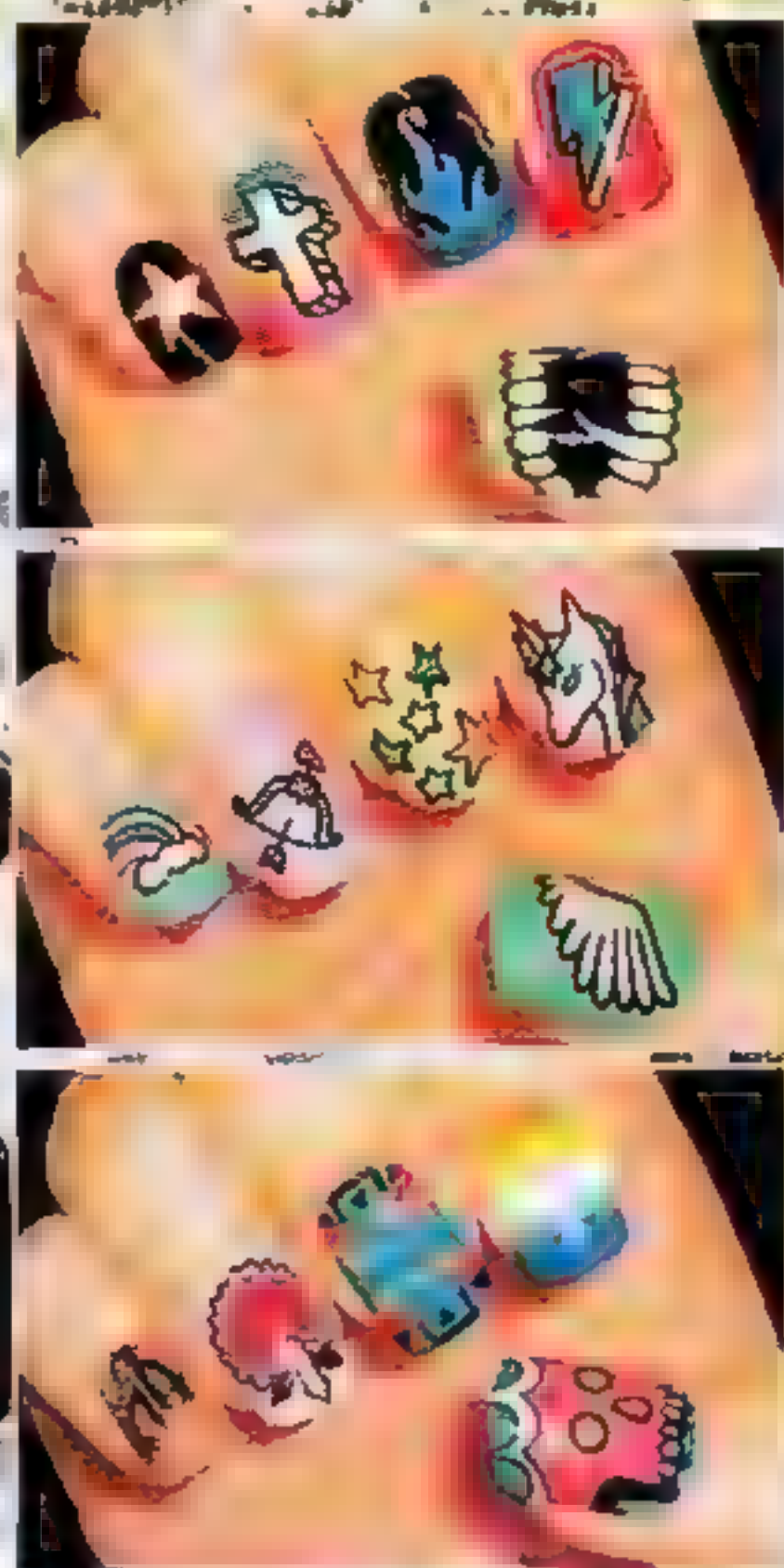
ももたん



お食事のけいこ&るり子&ちのさんたちを激写★ ガールズトークは止まらない♡

Present.01

1名様



疲れが溜まった脚をもみほぐしてくれる、脚専用マッサージ器（標準価格14,800円）♡♡。足首やふくらはぎ、足裏など気になる部分に集中的に当てれば、疲れた脚をやわらせてくれます♡ 脚を乗せておくだけだからとっても楽ちゃん♡



Present.02

EICHI MATSUNAGA
ネイルチップ&シール
3名・シール3名 計6名様

控えめネイルだけとポップなデザインを試したい人や休日しかネイルを楽しめない人必見!! チップ(上各1,575円) 3セットを3名様に、シール(左上 各588円) 6セットを3名様へ。★チップのデザインは編集部にお任せください



ほろ酔い気分の奈々&綾香&けいこ&るり子&MERI★ 飲んで歌って踊りまくる♡

春にぴったりなアイテムを集めたよ♡♡。毎日使いたくなるスキンケアアイテムや、キュートなファッショングッズでさらに女子力をUPしましょう♡ ハガキorネットから応募してね♡

※ご応募頂いた個人情報、本件以外には流用しません

PHOTO_Nobuyuki Sasaki



Present.03

セットで2名様

ノンシリコンヘアケア製品のインディフィニからうっとりするほど甘いスイートモダンブーケの香りが登場したよ♡ シャンプーとコンディショナー(各945円)で髪に栄養を与えて、トリートメント(780円)でダメージを集中ケア♡★

Present.04

ハニーラッシュ
3名セット
1名様

とろみのある化粧液がゆっくりと角質層に浸透。肌表面に留まるヒアルロン酸と角質層まで届くヒアロオリゴ配合の乳液で潤いを逃かさずしっかり保湿。仕上げは夜専用美容液パックでエイジングケア。3点セット(14,112円)でプレゼント♡

Present.05

10名様

スキンケアや全身にも使えるトリートメントエッセンス(16,800円)♡♡。シミやそばかすに効果的なフラベンを配合しているから、お肌に透明感を与えてくれます。浸透が早くマッサージのときに使うとさらに血行UP。バラの香りで癒されて、



Present.06

セットで1名様

化粧成分をバランス良く含み、ツヤやかな質感を生む兼野化粧筆から、パウダー用(11,550円)とリキッドファンデ用(5,775円)が新発売♡ 筆を使い分けることでバランスの良い水分と油分の層が生まれてしっとりとした肌が続きます♡♡。





Present.08

1名様

ブラックのボディが文字盤にある
ビビッドなスタッズをより際立た
せるロックテイストな時計(21,0
00円)★。いつもの服にプラス
するだけでカジュアルはもちろん
クールやモットなスタイルにも合
うからヘビロテ間違いなし☆

しっとりとした化粧水で肌に潤いを
与えて、乳液とクリームで保湿♥
お出かけ前にはBBクリームで日焼
け対策♪ かたつむりエキスを配合
の4アイテムがセットになったプレ
ミアムBOX(9,800円)で潤い溢
れるキメ細やかな肌を実感して☆

Present.07

2名様



パーティーにはお気に
入りのワンピースに巻
き下ろして、オトナの
色気をたっぷり演出☆

カメラを向けるとすか
さずポーズを決めてく
れた祐香&MERI&紗和
&LALA&沙世♥



Present.09

5名様

おそろかにしがちな身体をボディソ
ープ・ボディバター・スクラブの3
点セット(3,465円)で狙い撃ち☆
ふわふわな泡でやさしく洗い上げ
て、シアバター配合のボディバター
で潤いを閉じ込める。バニラの甘い
香りが身も心も癒してくれます★

Present.10
エンジェルハニー
オーブ ドワレ

2名様

上質なオーブの香りから
女世はひたひたに香り
ヌーディーオレンジのボトルにフラ
ックビーズをあしらった香水(50
ml/5,460円)★ ア・サラムティ
ーの上品な香りから始まり、シュ
ーシーなアップルやピーチの香り、最後
はムスクの香りへと変化♥ 持ち
歩きにもいいサイズでオススメ♪



Present.11

2名様



引き算機能付きのこの体重計(オ
ープン価格)は赤ちゃんやペットを
抱っこしながら測り、そこから自分
の体重を引くと体重が分かるという
優れもの★。体脂肪率や基礎代謝
も測れて、50g単位の体重測定た
から毎日の小さな変化もわかるよ

Present.12

5名様



美感
青汁

苦いというイメージがある青汁だ
けど、美感青汁(30包入 3,500
円)はマンゴー味で手軽に飲める
ジェルタイプ★。コラーゲンやフ
ラセンタ、ヒアルロン酸やビタミン
Cなどが入っているから美容と健
康のためにまずは1日1包から☆

パソコンからの応募は、右のQRコードor下記の
アドレスにアクセスして下さい。巻末ハガキ
での応募は、ご希望のプレゼント商品の番号を
書いて送って下さいね★

<http://ageha-shop.com/p13/>

2013年3月31日



お姉さんになった!!!

小悪魔

ageha × Happie nuts × I LOVE mama

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5

インフォレスト株式会社

お姉さんageha 編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中心♥

全身のPHOTO
1000円以上

顔のPHOTO
500円以上

ここ3ヵ月以内のはっきり写っている写真をお願いします

名前 (歳)

電話番号

職業 (職種を詳しく)

住所 生年月日 年 月 日

メールアドレス 趣味・特技

自己PR

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

DEL_Sayaka Araki

MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY)

Mizuki Nakano

slash

レーストップス ¥4,935 / マリーコ
コ(リゼクシー)、カチューシャ ¥735、ネックレス
¥1,260、イヤリング ¥1,785、バンダナ ¥1,260 /
すべて LCHANCE 渋谷109店、パンプス ¥7,245 /
FLAG-J 渋谷109店、その他 / スタイリスト 私物

ageha

3月号

買っていただきまして
ありがとう
ございました

Keisaku Orihara

CHIEF EDIT

Fumie Goto

EDIT

Tomomi Okudaira, Shioka Soga

ASSISTANT EDIT

Kaoru Yamamoto

ARTIST ART DIRECTION

slash

slash, Ayako Kondo, Shigeyuki Ichihara,
Atsuko Furukawa (ATOM★STUDIO), AandA,
cross, Akiko Yahata, Maiko Suzuki, Hideki
Kanda, Yumi Suzuki (RIDE MEDIA&DESIGNE)

ADVERTISING

Seiji Kubota

ARTISTING MANAGER

Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REL

Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・
Minoru Morosawa (SUNROLE)

ADVERTISING SUPPORT

Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE

Kensei Oyamada, Yukie Osada, Kazumi Fukai

Hirofumi Sasaki, Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKEUP

Shinichiro Hata (Sanei Process)

PRESS MANAGER

Makoto Baba (Sanei Process)

PRODUCTION

Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER

Shigeki Kobayashi

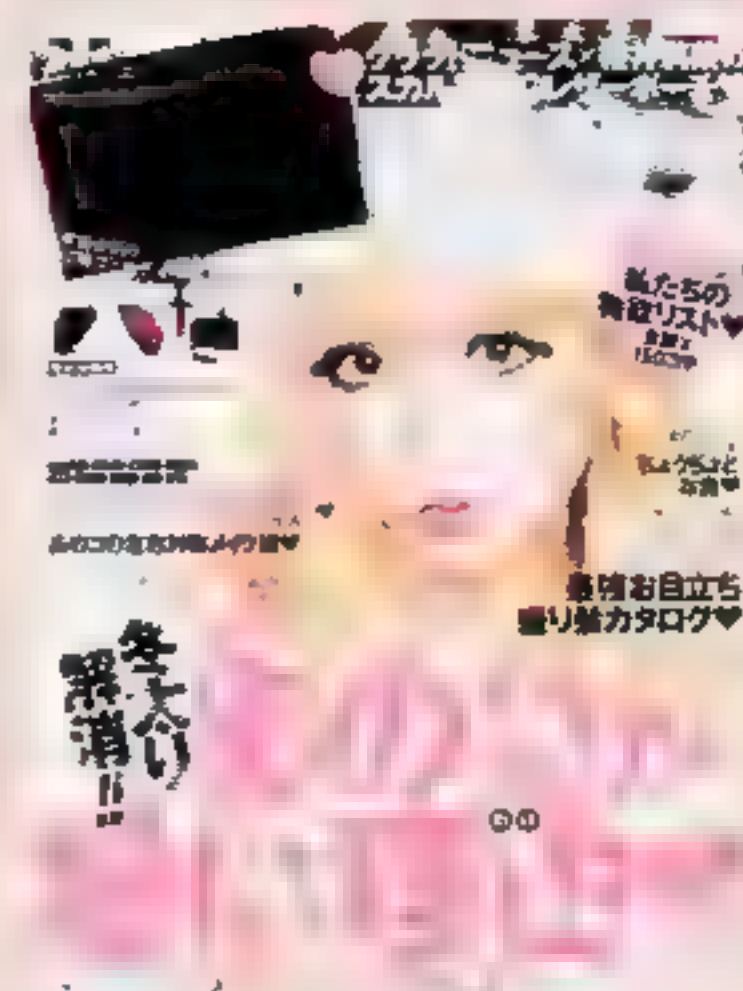
発行/インフォレストパブリッシング株式会社
発売/インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3332(編集部)
発行日/2013年3月10日
印刷所/共立印刷株式会社

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写
(コピー)、複製(転載)を禁じます。

偶数月の
7日
発売です♡

次号は2013年
4/6(土)
発売です♡

ageha



グラッドニュース×さくりなの大人気コ
ラボ第2弾「スカル柄BIGレザーポーチ」付
き コンプレックス解消BOOKや産休
だったなめちゃんの復活、さくりな×
GACKTの美に関する夢対談などいつに
もまして内容盛り沢山でお届けするよ♡

特別定価780円(税込) 毎月1日発売
好評発売中!!

ageha



ママにピッタリな超豪華商品が盛りだく
さんのプレゼントページあります♡ コン
プレックスを解消して理想の自分になれちゃ
う秘密が詰まった最新号では、
DECOLOG×アイラブママ専属モデルオー
ディションも開催中なのでお見逃しなく!

定価580円(税込) 毎月17日発売

次号4月号は2月16日(土)発売!!

ageha



盛れる和装ヘアが過去最高の117コ掲
載 普通・花魁・姫・洋服MIX・ミニ
スカ・コスプレなど、ココでしか見ること
のできない着物スタイルがたくさん! 結
婚式やお呼ばれの席はもちろん、夜のイ
ベントデーなどでもぜひ参考にしてね!!

定価880円(税込)

好評発売中!!

ヘアメイクnuts



1冊まるごとヘアアレンジ!

3月29日に「ヘアメイクnuts VOL.2」が
発売! 今回はヘアアレンジを大特集!
人気サロンの旬ヘアから、自分でできる
イメチェンテクなど、内容盛りだくさん
で、まったく飽きない&勉強にもなっ
ちゃう永久保存版です! 全員プレゼント
もあるかも? 発売をお楽しみに♡

定価590円(税込)

vol.2は3月29日(金)発売!!

nuts



春ファッション盛りだくさんのnuts 3月
号が絶賛発売中!!! LIP SERVICEのバ
ッグは、付録ではありえない豪華さとク
オリティ。また、2月16日発売の4月号では
筆入れ付きのパニティポーチが付録に!!
完売確実なので早めにゲットして♡

特別定価690円(税込) 毎月17日発売

次号4月号は2月16日(土)発売!!

♥撮影協力店リスト♥

あ ALIANS (アリアンサ) 042-637-1231
<http://aliana.jp/>

イーホル(お姉さん百貨店)
aneageha.com/

二ノ宮の人形屋本店 03-3566-4047
東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F

EBIS化粧品 0120-44-0903
<http://www.ebis-cosme.co.jp/>

LCHANCE 渋谷109店 03-3477-5074
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F

オルビス株式会社 0120-050-050
<http://www.orbis.co.jp/0117/>

か カイグループ 0120-016-410
<http://www.kai-group.com/jp/>

カバーマーク カスタマー 0120-117133
<http://www.covermark.co.jp/>

株式会社アスカコーポレーション 0120-999-333
<http://www.asaka-corp.jp/>

株式会社アン・コーポレーション 03-5355-0690
東京都世田谷区赤堤2-40-5 B103

株式会社MTG 0120-467-222
<http://refa.mtgec.jp/>

株式会社ハクホ 0120-1425-07

<https://www.hakuho-do.co.jp/>

株式会社ワコール お客様センター 0120-307-056
<http://www.wacoal.jp/>

山崎 03-3780-4505
東京都渋谷区代官山町20-5 JPR代官山1F

クレイション サービス 0120-25-9012
<http://www.createion.net/>

ラクテン 078-392-3933
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid>

小笠原 小笠原ヘアケア株式会社 0120-77-6699
<https://www2.kobayashi.co.jp/>

Corrida Corset 03-5468-9339
東京都渋谷区神宮前6-6-8 La Vidriera De EMI202

さ JEWELS PROM 025-201-7893
<http://www.jewels-prom.net/>

さ トコパシフィック 03-5411-0589
<http://www.tocopacific.com/>

は HAIGHT&ASHBURY 03-5453-4690
<http://haightandashbury.com/>

Party Vivian 新宿店 0120-048-039
東京都新宿区新宿3-1-22 NSOビル3F

パナソニック 0120-878-365

<http://panasonic.jp/>

P&G お客様センター
0120-021327

beGIRL 03-5787-5458
<http://be-girl.com/>

FLAG-J 渋谷109店 03-3477-5052
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

ま マリーココ(リゼクシー) 03-6681-9470
<http://runway-webstore.com/resexxy/>

や vsjapan.jp
<http://vsjapan.jp/>

naviuer 渋谷109店 03-3477-5034
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F

フ ハノエ 新宿マルイワンフロア 03-6273-0299
東京都新宿区新宿3-1-20 新宿マルイワン3F

antoinette-boutique@laboutique-de-marieantoinette.com

孤独、空虚、抑圧、その中に渦巻くheavenly...

堂珍嘉邦

2nd Single [handle me right]

c/w[Departure]

2013.2.6
release!!



堂珍嘉邦がお届けする耽美エントRock第2弾!!!

C/W: [Departure] グラミー賞最優秀ロックアルバム賞にノミネートされたロックバンドHoobastankのギタリストDanとの共作。

通常盤: ¥1,050(税込) POCs-24006

[収録曲] 01.handle me right 02.Departure



Scalear

<http://www.scalear.jp/>

堂珍嘉邦 TOUR 2013 OUT THE BOX

- [公演日]2013年3月2日(土)/3月3日(日) [会場]Zepp Namba (大阪府) [時間]3月2日開場17:30/開演18:00 3月3日開場16:30/開演17:00 キョードーインフォメーション 06-7732-8888
- [公演日]2013年3月9日(土)/3月10日(日) [会場]Zepp Nagoya (愛知県) [時間]3月9日開場17:30/開演18:00 3月10日開場16:30/開演17:00 サンデーフォークプロモーション 052-320-9100
- [公演日]2013年3月16日(土) [会場]Zepp Fukuoka (福岡県) [時間]開場17:30/開演18:00 キョードー西日本 092-714-0159
- [公演日]2013年3月20日(水・祝) [会場]新潟LOTS (新潟県) [時間]開場17:30/開演18:00 キョードー北陸チケットセンター 025-245-5100
- [公演日]2013年3月30日(土) [会場]仙台Rensa (宮城県) [時間]開場17:30/開演18:00 G.I.P 022-222-9999
- [公演日]2013年4月6日(土) [会場]Zepp Tokyo (東京都) [時間]開場17:30/開演18:00 ディスクガレージ 050-5533-0888
- [公演日]2013年4月13日(土) [会場]Zepp Sapporo (北海道) [時間]開場17:30/開演18:00 ウェス 011-614-9999
- [公演日]2013年4月19日(金) [会場]Zepp DiverCity Tokyo (東京都) [時間]開場18:30/開演19:00 ディスクガレージ 050-5533-0888
- 全席指定 チケット料金: ¥6800 (税込/ドリンク代別途¥500必要) ※新潟公演のみドリンク代無し 未就学児童入場不可
一般発売日: 2013年1月12日(土)



堂珍嘉邦オフィシャルサイト
<http://www.dohchin.jp/>



オフィシャルFacebookページ
<http://www.facebook.com/dohuzu>



オフィシャルTwitter @Dohuzu
<http://www.twitter.com/dohuzu>



堂珍嘉邦オフィシャルファンクラブ
<http://www.fancube.jp/drunboat/>

お姉さんアゲハ

SAVOY

3月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♡

2013年3月10日発行 第一巻第2号通巻2号

発行人 ●折原圭作
編集人 ●後藤文江

発行 インフォレスト・ブリッシング(株) 発売 インフォレスト(株)
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5
03-5561-0330 (電話) 03-5561-0330 (編集)



mobile <http://shop.savoy-net.com>

SM12460101 ¥4,515

SAVOY OMOTESANDO
4-32-12 jingumae shibuya-ku tokyo 03 6447 1117

SAVOY GINZA
6-10-1 ginza chuo-ku tokyo 03 6280 6855

www.savoy-net.com

SAVOY 03 3201 5166
10f marunouchi bilg. 2-4-1 marunouchi chiyoda-ku tokyo

雑誌 02189-03

定価580円 本体552円
雑誌 02189-03



4910021890336
00552



POST CARD

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ

3月号

行き

希望プレゼント番号1 ()
希望プレゼント番号2 ()
希望プレゼント番号3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業 (業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

本号の発売・内容をどこで知りましたか? (複数回答可)

1. ageha広告 2. nuts広告 3. I LOVE mama広告 4. COSMODE広告 5. NAIL MAX広告

6. 書店で見て 7. コンビニで見て 8. モデルのブログを見て (モデル名:)

7. 人から聞いて 8. その他 ()

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人 (タレント・モデル・ブロガー etc) を教えてください (何人でも可)

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて) はいくらまでですか? () 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム (器具・コスメ etc) を教えてください。(複数回答可)

Q8 ネットショッピングを利用されますか?

- ☐ 頻繁に (月1回以上) ☐ よく (3カ月に1回以上) ☐ たまに (半年に1回以上)
☐ 気が向けば (年に1回とか) ☐ 利用しない ☐ 利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらい
お買い物をされますか? 月 () 円くらい

Q10 行ったことのあるエステ (施術内容) を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは? (複数回答可)

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。悩みも思う存分書いてみてください♥